

## Тема 1. АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА: ЯК БУТИ?

### 1.1. АГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА ДОШКІЛЬНЯТ

**Авторка розробки:** Литвинова Ірина.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей 5–7 років та ін.

**Мета та завдання:** поглибити знання батьків про агресію, причини виникнення, механізми й форм агресивної поведінки; розвинути навички подолання власної та дитячої агресії, навички працювати у команді.

**Очікувані результати:** батьки розумітимуть наслідки агресивної поведінки дітей; усвідомлюватимуть цінність доброзичливого ставлення до дітей; матимуть здатність допомогти дитині впоратися з агресією; навчатимуть дітей соціально прийнятних способів вираження гніву, а також прийомів саморегуляції.

**Обладнання:** комп'ютер, плакати («Берег надій», «Берег реалізованих сподівань», «Правила групи»), ватмани, маркери, стікери, папір, олівці.

**Орієнтовний час проведення:** 100 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Історія мого імені» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Кожен/кожна учасник/учасниця розповідає історію свого імені.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Що нового ви дізналися з ваших розповідей? Чи допомагають розмови на такі теми зрозуміти іншу людину? Налаштуватися на позитивний лад?

**Прийняття правил роботи у групі (5 хв.)**

Учасники/учасниці обговорюють та ухвалюють правила роботи на зборах. Наприклад, такі:

1. Мобільна тиша.
2. Свобода висловлювання думки.
3. Взаємоповага, тобто кожен має право на свою точку зору.
4. Піднята рука. Якщо в аудиторії починається гучне обговорення, тренер високо піднімає руку, що має позначати «Стоп!». Всі, хто бачить підняту руку, також піднімають свою, і таким чином в аудиторії відновлюється тиша.
5. Правило «Стоп!».
6. Правило вільної ноги. Якщо у вас виникла необхідність вийти, ви не питаєте дозволу, а просто ненадовго виходите, один!
7. Толерантність.
8. «Шматок пирога».

##### 2. Мотивація, очікування

**Вправа «Берег надій» та «Берег реалізованих сподівань» (5 хв.)**

*Хід проведення:*

*Тренер/тренерка:* Ми всі очікуємо чогось від зборів, я пропоную на стікерах записати свої очікування від зборів. Потім, проголошуючи свої очікування, наклейте їх на плакат, де з двох боків річки зображені береги – «Берег надій» і «Берег реалізованих сподівань».

*Учасники/учасниці наклеюють свої стікери ближче до «Берега надій», вирушаючи в подорож до протилежного берега.*

Культура добросусідства

### 3. Основна частина

**Мінілекція (5 хв.)**

Підвищена агресивність дітей є однією з найбільш гострих проблем сьогодення. Агресивна поведінка трапляється у багатьох дітей дошкільного віку як відображення безпосередності та імпульсивності.

**Агресія** – це мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам існування людей у суспільстві, яка завдає шкоди об'єктам нападу (живим і неживим), наносить фізичний та моральний збиток людям або викликає в них психологічний дискомфорт.

У певної категорії дітей агресія як стійка форма поведінки не лише зберігається, а й розвивається, трансформуючись у стійку рису особистості. Як наслідок, знижується продуктивний потенціал дитини, звужуються можливості повноцінної комунікації, деформується її особистісний розвиток. Агресивна поведінка завдає клопоту не лише оточенню, а й самій дитині.

**Агресивність** зазвичай розуміють як прагнення завдати шкоди іншому об'єкту, причому її ознаки можуть бути як фізичними, так і вербальними, як безпосередніми, так і опосередкованими.

Як відомо, до 5–6-річного віку агресивність у поведінці дітей не є порушенням. Але у старшому дошкільному віці за наявності певних факторів (приниження, образ, почуття незахищеності перед ворожим світом, виявлення батьками нелюбові до дитини та їхня постійна агресивна поведінка) вона може закріплюватися і переходити зі специфічної форми поведінки в її порушення.

**Агресивність** – це властивість особистості, що виражається в готовності до агресії. Є одним із факторів, що негативно впливає на адаптацію дитини в шкільному колективі. У взаємодії з класом наслідком агресивності стає неприйняття дитини як особистості, формування негативного ставлення до неї. Відповідно, на свою адресу така дитина отримуватиме більше негативних дій, ніж інші діти, що у свою чергу, спричинятиме нові спалахи агресивності як наслідок емоційного напруження і стресового стану.

Отже, підвищена агресивність не має нічого позитивного ані у взаємодії з оточенням, ані стосовно реакції батьків, ані для самого носія, ані для його стосунків з учителем. Тому вчасне виявлення агресивних тенденцій у поведінці дошкільника та їх усунення за допомогою психокорекційної роботи є актуальною проблемою. Агресивність не можна сприймати однозначно негативно, оскільки вона грає ще й захисну функцію: функцію самозбереження як фізичного, так й емоційного. Часто несподівані агресивні реакції можуть з'являтися в період вікової кризи. Якщо ця поведінка нетипова для дитини і дорослих, значить вона сигналізує про те, що у дитини виникли певні труднощі й вона потребує допомоги оточуючих.

Проте агресивна дитина, як і будь-яка інша, потребує уваги й допомоги дорослих, тому що її агресія це, передусім, віддзеркалення внутрішнього дискомфорту, невміння адекватно реагувати на події, що відбуваються навколо неї. Агресивна дитина часто відчуває себе знедоленою, не потрібною. Жорстокість і байдужість батьків призводить до недовірливих стосунків і вселяє в душу дитини упевненість у тому, що її не люблять. «Як стати улюбленою і потрібною?» – нерозв'язна проблема що стоїть перед маленькою людиною. Тому вона й шукає способів привернути увагу дорослих і однолітків до своєї проблеми.

**Вправа «Агресивна поведінка» (25–30 хв.)**

**Мета:** поглибити знання учасників/учасниць щодо агресивної поведінки; розвинути рефлексивні навички щодо аналізу особливостей своєї поведінки.

**Обладнання:** ватмани, маркери (кожній групі), аркуші паперу, олівці (кожному/кожній учаснику/учасниці).

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка пропонує учасникам/учасницям об'єднатися у групи, взяти аркуш ватману й описати на ньому поведінку людини, про яку можна сказати: «Так, він/вона дійсно

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

агресивний/агресивна». Далі необхідно обґрунтувати своєрідні «рекомендації» щодо виховання агресивної дитини (наприклад: пара міцних кулаків, гучний голос, велика порція жорстокості тощо). Потім кожна група має продемонструвати елементи такої поведінки, а група – відгадати, що саме візуалізовано.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Які елементи агресивної поведінки зустрічаються у повсякденному житті? Що вам здається агресивним? Коли ви самі виявляєте агресивність? Яким чином ви можете викликати агресію по відношенню до себе?

### **Вправа «Прояви агресії» (10–15 хв.)**

*Хід проведення:*

Кожен має взяти аркуш паперу, розділити його вертикальною рискою посередині. Ліворуч зазначити, як оточуючі упродовж дня проявляють агресію по відношенню до вас, а праворуч – як ви самі проявляєте до оточуючих. Через 10–15 хвилин можна попросити учасників зачитати свої записи.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Ви можете уявити, що хтось із вас стане забіякою або таким собі «Рембо»? Чи бувають люди, які виявляють свою агресію не кулаками, а якимось іншим способом? Чому і діти, і дорослі так часто намагаються відчувати свою перевагу шляхом приниження інших? Як поводить себе жертва агресії? Як стають жертвою? Що можна зробити, щоб уникнути долі жертви? Як би ви описали свою поведінку? У чому виявляється рівноправність між людьми?

### **Вправа «Увіреись до кола» (10 хв.)**

*Мета:* проаналізувати відчуття знедоленої людини та обговорити можливі варіанти конструктивної поведінки в подібних ситуаціях.

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка пропонує учасникам/учасницям дати відповіді на питання: Хто з вас бував коли-небудь в ситуації, коли інші не брали його в свою групу? Що ви робили в таких випадках? Що відбувається, якщо одну й ту саму людину постійно не приймають до групи?

Потім необхідно створити одне велике коло й міцно триматися за руки. Один учасник/учасниця має лишитися за колом і спробувати прорватися до нього. Як тільки йому це вдасться, наступний має вийти за коло і спробувати увірватися до нього і залишитися в ньому. Треба бути обережними, щоб не завдати травм учасникам/учасницям.

Необхідно дати можливість якомога більшій кількості учасників/учасниць власними силами долучитися до кола. Якщо учасник/учасниця не змогли це зробити, простежте, щоб вони знаходилися поза колом не більше однієї хвилини. Учасники/учасниці мають впустити цю людину в коло, а хтось інший виходить з нього та продовжує гру.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Що робили учасники, щоб проникнути в коло? Що ви відчували, коли були частиною кола? Що ви відчували, коли намагалися повернутися до кола? Як ви відчували себе, коли у вас це не вийшло? Чи повинні ви дозволяти кожній людині спілкуватися з вами? Чи є «м'який» спосіб сказати «ні» іншій людині? Що трапляється, якщо в групу весь час не приймають одну й ту ж саму людину? Що роблять неправильно ті люди, яких дуже часто не приймають? Як стати людиною, з якою оточуючим приємно спілкуватися?

### **Вправа «Віддати наказ» (15 хв.)**

*Мета:* розвинути навички конструктивної поведінки.

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка пропонує учасникам/учасницям дати відповіді на питання: Чи знаєте ви таких людей, які люблять роздавати всім накази і поводитися, як великі начальники? Не називаючи ніяких імен, розкажіть, як поводить себе така людина, коли намагається нав'язати іншим

Культура добросусідства

свою волю? А чи знаєте ви таких людей, які дозволяють робити з собою все, що завгодно - штовхати, дражнити, знущатися – і не знаходять в собі мужності припинити все це і сказати: «Ні! Я цього не хочу!»? Не називаючи жодних імен, розкажіть, як виглядають такі люди, з яким виразом обличчя вони ходять, як спілкуються, як поведуться?

Потім потрібно об'єднатися у пари та вирішити, хто буде виконувати роль «А», а хто – «Б». «А» мають стати особливо деспотичним батьком або матір'ю, які диктують дитині, що вона має робити. Наприклад: «Йди чистити свої черевики!», «Не смій зі мною сперечатися!», «Швидко йди робити домашнє завдання!» і тощо. Учасники/учасниці «Б» мають зіграти роль дитини, з якою можна робити все, що завгодно. Вони мають говорити своїм партнерам, що в усьому з ними згодні. Наприклад: «Ти завжди правий/права!», «Я такий/така дурний/дурна, що ніколи б сам не додумався/додумалася зробити так, як ти кажеш!», «Я чиню правильно тільки тоді, коли роблю все, що ти мені кажеш!» тощо. Упродовж двох хвилин потрібно зіграти ролі деспотичних батьків і принижених дітей. Потім можна попросити учасників/учасниць помінятися ролями, і, за можливості, можна проекспериментувати з різними варіантами ролей. Наприклад, «А» можуть бути учнями з девіантною поведінкою, що роздають накази всім однокласникам, а «Б» можуть зіграти роль жертви, яка все це виконує.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Як ви почувалися в ролі батька? Як ви почувалися в ролі дитини? Яка роль вам сподобалася більше? Граєте чи ви коли-небудь подібні ролі у своєму житті? Якщо так, то з ким? Чи бачили ви коли-небудь інших людей, які грають такі ролі? Коли ці ролі шкідливі і завдають лише зло? Коли ці ролі можуть виявитися корисними?

### **Вправа «Рубання дров» (3 хв.)**

*Мета:* переключення уваги; створення сприятливого мікроклімату.

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка пропонує учасникам/учасницям дати відповіді на питання: Хто з вас хоч раз рубав дрова? Хто може показати, як це робиться? Як потрібно тримати сокиру, в якому положенні мають бути ноги, коли рубаєш дрова?

Тренер/тренерка: Встаньте так, щоб навколо було небагато вільного місця. Уявіть собі, що вам потрібно нарубати дрова з декількох колод. Покажіть, якою є товщина шматка колоди, який ви хочете розрубати. Поставте його на пень і підніміть сокиру високо над головою. Всякий раз, коли ви з силою опускаєте сокиру, можете голосно вигукувати: «Ха!». Потім поставте наступну колоду перед собою й рубайте знову. Через 2 хвилини кожен має сказати, скільки колод ним/нею перерубано.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

### **Вправа «Любов і злість» (15 хв.)**

*Мета:* сприяти усвідомленню того, що по відношенню до одних і тих самих людей можна одночасно відчувати й позитивні, й негативні почуття; навчитися не піддаватися цим почуттям цілком, а відчувати і любов, і злість, зберігаючи при цьому тісний контакт з іншою людиною.

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка пропонує учасникам/учасницям розміститися у загальному колі та запліщити очі. Прохання уявити собі, що зараз ви розмовляєте з ким-небудь, на кого ви розсердилися. Скажіть цій людині, за що ви на нього розсердилися. Може бути, він не виконав своєї обіцянки або не зробив того, що ви очікували від нього. Поговорити з цією людиною про себе, так, щоб ніхто не міг вас почути. Скажіть дуже чітко й точно, на що саме ви розсердилися.

Тренер/тренерка: Якщо, наприклад, ви розсердилися на свого сина, то можете сказати йому: «Федя, мене виводить з себе, коли ти малюєш різні каракулі в моєму щоденнику». Якщо ви розсердилися на свою доньку Соню, можете сказати їй, наприклад: «Я весь тремчу від злості, коли ти проходиш в мою кімнату і розкидаєш всі мої речі». Якщо ви

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

розсердилися на своїх батьків, скажіть їм теж якомога точніше: «Мама, мене дуже ображає, що ти змушуєш мене знову виносити відро для сміття, тоді як Маша та Іра можуть зовсім не допомагати тобі» (1–2 хв.).

А тепер скажіть людині, з якою ви розмовляли, що вам у ній подобається. Скажіть про це теж якомога конкретніше. Наприклад: «Петре, мені дуже подобається, що коли я приходжу з роботи, ти кидаєшся мені назустріч і радісно обіймаєш мене» або: «Мама, мені дуже подобається, коли перед сном ти розмовляєш зі мною» (1–2 хв.).

А тепер подумайте про тих, хто вас іноді дратує. Уявіть, що ви підходите до цієї людини й чітко, конкретно говорите їй, чому саме вона вас дратує (1 хв.).

Тепер подумки підійдіть до цієї людини знову й скажіть їй, що вам у ній подобається (1 хв.).

Можете знову відкрити очі й подивитися навкруги. Уважно подивіться на інших учасників/учасниць. А зараз ми можемо обговорити, що кожен/кожна з вас пережив/пережила у своїй уяві.

Якщо ви помітите, що хтось із учасників/учасниць допускає образливі зауваження на адресу когось із присутніх або відсутніх, тут же вимагайте, щоб він/вона сказали на адресу цієї ж людини щось позитивне. Також уважно стежте, щоб учасники/учасниці висловлювали свою злість або образу без узагальнень та оцінок, тобто, щоб ніхто не говорив нічого на кшталт: «Ти дурень!». Допустимо тільки вираження своїх почуттів по відношенню до іншої людини у вигляді опису фактів і почуттів, наприклад: «Я ображаюся, коли ти малюєш своїм фломастером у моєму щоденнику». Таким способом учасники/учасниці можуть відчути свої негативні емоції та енергетику, які приховано за ними. Завдяки змістовно влучному формулюванню причин своєї злості чи образи присутні можуть помітити, що відкидають не людину, а тільки певний спосіб її поведінки. Коли гнів сфокусовано максимально точно, тоді людина не підпадає настільки сильно під його вплив.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Як ви себе почуваете, коли не говорите іншому про те, що ви розсердилися на нього? Як ви себе почуваете, коли повідомляєте йому про те, що ви розсердилися? А чи можете ви витримати, якщо хто-небудь скаже вам, що він розсердився на вас? Чи є такі люди, на яких ви ніколи не сердилися? Чи є такі люди, які ніколи не сердилися на вас? Чому так важливо точно говорити, на що саме ви розсердилися? Коли ваш гнів проходить швидше: коли ви замовчуєте його або коли ви про нього розповідаєте?

#### 4. Підсумки/рефлексія (10 хв.)

##### **Вправа «Берег реалізованих сподівань»**

*Мета:* підбиття підсумків, аналіз важливих подій дня.

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка просить кожного/кожну учасника/учасницю по колу висловитися щодо того, що цінного він/вона отримали на занятті, які нові знання та навички здобули. Після цього учасникам/учасницям пропонується перенести свої очікування щодо роботи на інший берег або залишитися. Якщо побоювання мали місце в роботі на тренінгу, то їх також можна залишити на рифах, якщо ні, тоді забрати з собою. Висловлюється побажання бути добрими, чесними, справедливими, гідними поваги інших, бути людьми, які всі свої незгоди й непорозуміння вирішують толерантним способом, без агресії.

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1. – М.: Генезис, 1998. – 160 с.

## 1.2. ВИТОКИ АГРЕСИВНОСТІ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

**Авторка розробки:** Палько Тетяна.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей та ін.

**Мета та завдання:** поглибити знання дорослих про агресію; дати батькам базові знання щодо причин виникнення, механізмів і форм агресивної поведінки дітей; розвинути навички подолання власної і дитячої агресії.

**Очікувані результати:** батьки знатимуть особливості агресії на різних вікових етапах, класифікацію агресивних дій у залежності від форми прояву, а також про різні варіанти корекції агресивної поведінки; володітимуть навичками коректного реагування на агресію дітей.

**Обладнання:** аркуші паперу, кулькові ручки.

**Орієнтовний час проведення:** 80 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина

##### **Вправа «Незакінчене речення» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Батькам пропонується познайомитися ближче, по черзі висловлюючи припущення про те, як їх сприймають їхні діти та доповнюючи речення «Мої діти (дитина) про мене говорять...».

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Чи важко вам було виконувати цю вправу? Чи сподобалася вам така вправа?

#### 2. Мотивація, очікування

##### **Вправа «Досягнення мети» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Батькам пропонується виконати завдання за наведеною нижче схемою через пошук аргументів для втілення поставленої мети у вихованні дитини:

1. Сформулюйте мету, якої ви хочете досягти у вихованні дитини, запишіть її на аркуші.
2. Уявіть, що хтось із ваших друзів успішно втілює аналогічну мету. Визначте, як ваше знання про успіхи ваших друзів допоможе вам досягти власної мети.
3. З'ясуйте, яким чином близькі вам люди допомагають досягненню цієї мети.
4. Визначте, як сьогоднішня (вчорашня) подія (сварка з родичами, приїзд родичів, конфлікт із дитиною тощо) сприяє вам у досягненні мети.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Після виконання завдання учасники/учасниці представляють аргументи й стимули, які спонукають їх до досягнення поставленої мети. Батькам пропонується подумати, чи може допомогти почуте на занятті у досягненні поставленої мети та записати свої очікування від заняття. Очікування зачитуються та обговорюються.

#### 3. Основна частина

##### **Інформаційне повідомлення (10 хв.)**

Реакція дорослих на агресію дитини має залежати від віку та рівня її розвитку.

Під час проявів агресивної поведінки у дітей дошкільного віку до 3 років батькам потрібно намагатися переключити увагу дитини, дати їй відпочити від заняття, яке проковує девіантні реакції. Саме в цьому віці діти вчаться адекватним способом спілкування в колективі. Бажання батьків подіяти на дитину силою здатне призвести до зворотного результату, і наступного разу вона буде діяти більш агресивно.

Зі старшими дошкільнятами необхідно обговорювати кожен негативний вчинок. Поясніть дитині, що відчувати гнів – це природно, а кусати або бити людей – ні, адже напад завдає болю людині. Під час агресивних спалахів відведіть дитину в сторону, візьміть за руку, присядьте, щоб

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

опинитися на одному рівні з малюком. Продемонструйте всім своїм виглядом, що розповіді вам про свої почуття безпечно. Не чекайте, що дитина стане розумно пояснювати суть конфлікту. Вона може плакати, кричати або мовчати. Зачекайте, поки дитина заспокоїться, і тільки тоді почніть розмову. Якщо ви хочете збудувати довірливі відносини зі своїм малюком, то не розпочинайте розмову з нотації, не соромте, не звинувачуйте й не карайте. Така реакція тільки налякає дитину і відштовхне її. Можна засуджувати агресивну поведінку у дітей, не переходячи на особистості. Замість звинувачень стимулюйте психологічну близькість з вами. Добре, коли дитина йде до вас за порадою і допомогою. У цьому віці діти ще не здатні до абстрактного мислення, їм потрібні чіткі вказівки, інструкції, як чинити і що робити.

Якщо у дитини «укоріняться» агресивні звички до 13 років, то згодом скорегувати їх буде вкрай складно. Важливо до цього віку навчити дитину конструктивно виражати свої негативні емоції. Зростання агресивних тенденцій в підлітковому середовищі відображає одну з найбільш актуальних проблем нашого суспільства, в якому останнім часом різко зросла молодіжна злочинність.

*Характерологічні особливості агресивності пересічних підлітків:*

1. Приймають велике коло ситуацій як загрозові, вороже налаштовані.
2. Дуже чутливі до негативного ставлення до себе.
3. Упереджено вороже ставлення до відношення оточуючих до себе.
4. Не можуть оцінити особисту агресію, як агресивну поведінку.
5. Завжди шукають причину невдач зовні.
6. Відсутнє почуття провини.
7. Не беруть відповідальності за свої вчинки.
8. Мають готові шаблони поведінки для кожної проблемної ситуації.
9. Слабо розвинений контроль над своїми емоціями.
10. Слабо розрізняють свої емоції, окрім гніву.
11. Не можуть прогнозувати свої дії після поганого вчинку.
12. Позитивно ставляться до агресії, тому що самі знаходять у ній почуття значущості.

*Отроцтво* – кризовий період дорослішання, і проходить він буде легше і швидше, якщо дорослі зможуть створити рівноправні, партнерські відносини і проявлять готовність до співпраці. Головне – не забувати, що деструктивне реагування проявляється тоді, коли дитина налякана.

*Дитяча агресія* – це спосіб управління страхами, при цьому дитина знаходить той вихід з положення, який може. Завдання батьків полягає в тому, щоб допомогти їй знайти інші способи впоратися з негативними емоціями – більш спокійні і соціально прийнятні.

Однією з найбільш поширених помилок дорослих є прагнення «придушувати» всілякі прояви дитячої агресивності. Більшість дорослих ототожнюють агресію з насильством і намагаються забороняти ігри та фантазії з проявами ворожості, відносячи їх до розряду патології. Діти, яких регулярно за це карають, теж починають вважати такі думки, емоції і дії небезпечними і / або негідними і загальмовують, пригнічують їх, з усіма неприємними наслідками.

Чомусь більшість вихователів, вчителів вважає, що «придушення» агресивних проявів призведе до встановлення в групі (класі) атмосфери дружельності та врівноваженості. На жаль, це не тільки абсолютно неправильно, але навіть і небезпечно: пригнічена агресія не зникає, а накопичується. Колиш вона виривається назовні у формі шаленого вибуху, причому зазвичай дістається людям невинним. При цьому дитяча агресивність викликає зустрічну агресію у дорослих і однолітків і утворюється порочне коло, вибратися з якого без допомоги фахівця учасники часто не можуть.

Що стосується батьків, то дуже часто вимоги поводити себе тихо, не шуміти, не стрибати, відображає не турботу про дитину, а тільки їх власні проблеми – втому, підвищену нервозність і тривогу, які посилюються під дією дитячого гамору й метушні. У таких випадках батькам краще спочатку чесно зізнатися в цьому самому собі.

### **Вправа «Без маски» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Для зниження емоційної та поведінкової скутості, формування навичок відвертих висловлювань батькам пропонується використання методу незавершених речень, зокрема «Без маски». Кожен/кожна учасник/учасниця продовжує твердження такого змісту:

«Найбільше мені подобається, коли люди, що мене оточують...»

«Чого мені по-справжньому хочеться, так це...»

«Іноді навколишні не розуміють мене, тому що...»

«Вірю, що я...»

«Мені буває соромно, коли я...»

«Найбільше мене дратує, що я...» тощо.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Під час обговорення тверджень увага батьків зосереджується на враженнях від виконання вправи: Чи змінилося ставлення до себе через таку відвертість? Якщо зміни відбулися, то які саме? Чи вплине це на Ваше саморозкриття?

### **Вправа «Структурований брифінг» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Батькам пропонується здійснити рефлексивний аналіз реальних проблемних ситуацій з подальшим озвученням варіантів можливих рішень і вибором найкращих з них. Кожен/кожна може пригадати свою проблемну ситуацію та працювати з нею, або обирається одна ситуація, над якою працюють всі учасники/учасниці разом. При цьому батьки можуть використати метод «структурованого брифінгу», (Дж. Джіббс), який реалізується на шести основних стадіях:

1) опис («Що сталося? Намагайтеся не висловлювати суджень і не робити висновків, а лише опишіть ситуацію»);

2) почуття («Якими були Ваші емоції та почуття? Поки що не аналізуйте їх, просто опишіть»);

3) оцінка («Оцініть, що було гарного, а що поганого в набутому Вами досвіді»);

4) аналіз («Про що свідчить ця ситуація? Залучіть сторонні ідеї, які можуть допомогти осягнути сенс того, що трапилося. Що відбувається насправді? Чи істотно відрізняється досвід, набутий іншими людьми в цій ситуації?»);

5) висновки («Який загальний висновок можна зробити з цієї ситуації? Які висновки можете зробити щодо Вашої, унікальної особистості, ситуації або методів роботи?»);

6) план дій («Що Ви збираєтеся робити по-іншому в подібній ситуації?», «Які кроки зробите на підставі того, про що Ви дізналися?»).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Чи сподобалася вам вправа? Чи виникали труднощі під час виконання? Якщо так, то які саме?

### **Інформаційне повідомлення «Шляхи подолання дитячої агресивності» (10 хв.)**

Багато що залежить від реакції дорослих: вони можуть миттєво виконувати всі вимоги рідного чада (особливо тривожні й непевнені в собі мами і бабусі), а можуть і не звертати на нього уваги. Цікаво, що обидві ці дороги приведуть до одного результату – дитина виросте надзвичайно агресивною.

Перший варіант виникнення агресивності: надмірно попереджувальні батьки. Постійно домагаючись потрібного результату за допомогою агресії, дитина виробляє стереотип агресивної поведінки. При найменшому зволіканні у виконанні її бажань вона починає кричати, тупотіти ногами і виявляти інші форми вербальної, експресивної і, цілком ймовірно, фізичної агресії. Такий розвиток подій особливо ймовірний при відповідній вродженій фізіологічній базі (холеричний темперамент) чи соціальному навчінню (агресивні батьки). Така поведінка спочатку формується вдома, потім переноситься у громадське середовище – дитячий садок, школу, двір, на дачу тощо. По мірі дорослішання стереотип агресивної поведінки у такої дитини переростає у

властивість особистості, що приносить чимало клопоту самій людині й всім оточуючим. У характері дитини обов'язково чітко простежуватимуться егоцентризм, істеричність і збудливість.

Другий варіант розвитку агресивних форм поведінки: батьки емоційно відкидають дитину, ставляться до неї зневажливо або негативно (на хлопчиків особливо впливає відсутність уваги матері). Це породжує страх, що тягне за собою агресію. Поява агресивності в цих випадках пояснюється тим, що вона приносить дитині можливість якоїсь емоційної розрядки і змушує мати й/або інших близьких звернути на нього увагу. Альтернативний варіант розвитку при відкиданні матері або при відірваності від неї – замкнута, дуже тривожна, безініціативна дитина, готова підкорятися всім і кожному.

Однак це «крайні» варіанти й зустрічаються відносно не часто. Значна частина агресивності дітей розвивається десь між цими двома протилежностями, що призводять до однакового результату.

Коли потреби дитини не задоволені, вона (як і дорослий) проявляє негативні емоції, за допомогою яких намагається змінити ситуацію – у залежності від типу темпераменту, психологічних особливостей це можуть бути лють, гнів, страх і тривога. Така поведінка призводить до несхвалення, а то й покарання з боку дорослих, і це породжує в дитини почуття тривоги та страху. Виробляється комплекс вини, що може супроводжувати дорослу дитину все життя.

Для того, щоб викликати схвалення батьків, дитина вчиться контролювати свою агресію, причому на перших порах це досягається зовнішнім контролем, які диктуються реакціями оточуючих і її страхом. Тривога зазвичай подвійна: це й страх покарання, й побоювання образити, викликати роздратування батьків і позбутися через це їх підтримки. В умовах нормального розвитку система соціальних норм і заборон поступово стає частиною психіки людини й контроль стає внутрішнім. Тоді велика частина поведінки, в тому числі й прояви агресивності, регулюється вже совістю й/або почуттям провини, у різних пропорціях у різних особистостей.

Розвиток внутрішнього контролю у дітей здійснюється за допомогою процесу ідентифікації – прагнення робити так, як значуща людина. У ранньому віці це імітація батьківської поведінки, адже саме наслідуючи поведінку батьків, ми добиваємося схвалення своєї поведінки. А «виправляючи помилки» після батьківського засудження, ми отримуємо, знову ж таки, жадане батьківське схвалення. Правда, тут є одна складність. Діти в розмовах, іграх тощо намагаються копіювати поведінку дорослих, вважаючи її зразковою. Водночас самим батькам у власній поведінці подобається далеко не все. Причому дорослі не завжди усвідомлюють неприйнятні форми своєї поведінки, зате, коли бачать таке збоку – відразу ж напружуються і реагують дуже бурхливо.

У наших дітях нам найбільше не подобаються ті риси, які нам не подобаються у нас самих. Страждають, як правило, нещасні дітлахи, які старанно копіюють поведінку батьків, а отримують за це несхвальні зауваження, а інколи й погрози щодо покарання. Вправи, які можна використовувати для зниження дитячої агресії, викладено у додатку 1.

#### 4. Підсумки/рефлексія (10 хв.)

Батькам пропонується пригадати, що відбувалося на занятті й відповісти на запитання: Що вас зацікавило чи здивувало з почутого на занятті? Чи виправдалися Ваші очікування від заняття? Чи була корисною для вас почута інформація?

#### 5. Додаток

##### Вправи для зниження агресивності (поради батькам)

**Вправа «Пил».** Запропонуйте дитині вибити пил з подушки. Нехай малюк б'є її, кричить.

**Вправа «Боротьба подушками».** Увімкніть веселу музику, візьміть у руки подушки і злегка побийтеся ними. Але ви маєте встановити чіткі правила – не бити руками, не викрикувати образливі слова. Якщо правила порушуються, гра зупиняється.

**Вправа «Бійка батаками».** Батаки – це такі м'які палки, якими можна битися, не завдаючи болю один одному. Цей інструмент ідеальний для зняття напруги, реагування на агресію, формування навичок самоконтролю. Влаштуйте з дитиною дуель на батаках.

**Вправа «Сніжки».** Запропонуйте дитині «жмакати» аркуші паперу й кидати ними один в одного.

**Вправа «Розтирання паперу».** Аркуш паперу тріть в кулаках, роблячи рухи, ніби ви перете одяг. Коли папір стає геть м'яким, малюйте на ньому акварельними фарбами. Малюнки будуть дуже цікавими, фарба розтечеться по зім'ятому аркуші різними візерунками.

**Вправа «Салют».** Дитина рве папір і з силою кидає шматочки вгору. Потім всі разом прибирають сміття з підлоги.

**Вправа «Аплікація зі шматочків паперу».** Порвіть папір на дрібні квадратики й зробіть з них колаж чи аплікацію.

**Вправа «Намалюй свою злість».** Коли дитина сердиться і починає неприйнятним чином проявляти свою злість (б'ється, кусається, кричить тощо), запропонуйте їй намалювати свою злість. Дайте аркуш паперу і олівці, бажано воскові. Не втручайтеся у процес малювання, просто спостерігайте.

**Вправа «Чашка злості».** Виділіть окрему чашку, в яку можна покричати щодоуху в моменти сильної злості. З цієї чашки пити уже не варто. Нехай вона буде лише для криків.

**Вправа «М'ячик, котися!».** Тенісний м'ячик кладеться на рівну поверхню. Дитині пропонують здути його, щоб він прокотився по заданій траєкторії. Ігри з використанням дихальних елементів психологи вважають найбільш ефективними.

**Вправа «Жаба».** Якщо малюк любить купатися, запропонуйте йому дути на поверхню води, щоб вийшли хвилі. Зусилля дитини повинні бути досить інтенсивними.

**Вправа «Ураган».** Сядьте навпроти малюка і запропонуйте йому вас здути. Нехай він набере в легені побільше повітря і як слід дме на вас – а ви при цьому робіть вигляд, що пручаєтеся потокам повітря.

**Вправа «Бокс».** Запропонуйте дитині бити щодоуху боксерську грушу доти, доки вона не втомиться або поки їй це не набридне.

**Вправа «Перевтілення».** Дитині пропонується уявити себе кішкою, горобчиком або якоюсь річчю й поміркувати: щоб змогла розповісти кішка, над якою знущається хлопчик; горобчик, якому хуліган підбив крильце.

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Ігри для подолання агресії [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://dytpsyholog.com/2015/04/15/ігри-для-подолання-агресії/>
2. Палько Т. В. Розвиток рефлексії вчителів в умовах післядипломної педагогічної освіти / Т. В. Палько. – К. : Науковий світ, 2013.
3. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе / А. С. Прутченков. – 2-е изд., дополн. и перераб. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. – 640 с.
4. Gibbs G. Learning by Doing: A Guide to Teaching and Learning Methods: [monograph online] / G. Gibbs. – 1988. – Reproduced by the Geography Discipline Network, 2001 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www2.glos.ac.uk/gdn/gibbs/index.htm>

### 1.3. АГРЕСІЯ: САМОЗАХИСТ, ВІДСТОЮВАННЯ ПРАВ ЧИ ВОРОЖІСТЬ?

**Авторки розробки:** Палько Тетяна, Ребрей Ганна.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей та ін.

**Мета та завдання:** поглибити знання батьків щодо проявів агресивної поведінки людини, можливих факторів, що провокують посилення агресії; сприяти кращому розумінню батьками внутрішнього світу дитини на основі порівнянь дитячих і батьківських почуттів; спонукати батьків допомагати дітям виробляти та засвоювати прийнятні моделі суспільно схвалених форм поведінки.

**Очікувані результати:** розуміння батьками допустимості реакції агресії; усвідомлення факторів, що можуть посилювати агресію, а також їхньої спроможності спрямування дітей на усвідомлення суспільно допустимих форм поведінки.

**Обладнання:** м'яч, картка «помилкові уявлення про гнів», аркуші паперу, олівці.

**Орієнтовний час проведення:** 80 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Знайомство» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Батьки передають м'яч один одному по колу і продовжують речення «Коли я був дитиною...», висловлюючи свою думку і пригадуючи свій дитячий досвід взаємодії з агресією.

*Обговорення:*

Чи важко було зосередитися і пригадати щось на цю тему?

Чи ділитеся Ви такими спогадами з кимось?

Чи розповідаєте своїм дітям про такі ситуації?

##### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Батькам пропонується написати на аркушах причини, чому вони сьогодні тут присутні і, що вони очікують від сьогоднішньої зустрічі? Відповіді зачитуються і обговорюються:

Чи часто Ви задумуєтеся чому і для чого Ви щось робите?

Чи швидко Ви змогли виразити свою думку на запитання?

##### 3. Основна частина

**Вправа «Я думаю, що...» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці записують свої думки про розуміння і своє ставлення до агресії, продовжуючи зазначену фразу. Потім порівнюють свої записи із картою «помилкові уявлення про гнів» та намагаються пояснити, чому висловлювання, які збіглися, є помилковими.

**ПОМИЛКОВІ УЯВЛЕННЯ ПРО ГНІВ**

- Злитися – недобре.

- Гнів – марне витрачання часу та енергії.

- Добрі люди ніколи не гніваються.

- Коли ми злі, ми втрачаємо розум та контроль над собою.

- Якщо ми сердиті на когось, ця людина для нас більше не існує.

- Інші люди не повинні гніватись на нас.

- Якщо інші злі на нас, ми вчинили якимось не так.

- Якщо інші злі на нас, і це трапилось через нас, то ми відповідальні за нормалізацію наших почуттів.

- Якщо ми злі на когось, ми повинні покарати цю людину, за те, що вона змусила нас хвилюватись.

Культура добросусідства

- Якщо ми гніваємось на когось, то він/вона повинен/повинна змінити свою поведінку так, щоб ми перестали на нього/неї гніватись.

- Якщо ми злі, нам необхідно зламати щось чи вдарити когось.

- Якщо ми гніваємось, нам необхідно кричати.

- Якщо ми гніваємось, це означає, що ми не любимо людину, яка викликала гнів.

- Якщо хтось злий на нас, це значить, що він нас не любить.

- Гнів – нездорова емоція.

- Гніватись можна лише тоді, коли можна виправдати свої почуття.

*Обговорення:*

Яке враження у Вас від виконання вправи?

Чи змінили Ви свою думку чи ставлення до питань прояву агресії після виконання вправи?

Чи з'явився намір щось змінити у своєму житті на практиці після виконання вправи?

**Вправа «Робота в малих групах» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Батьки об'єднуються у групи (для об'єднання можна використати заперечну чи ствердну відповідь на запитання: «Чи любили Ви в дитинстві кашу?») і записують все, що повинна робити і, як поводитися людина, про яку можна сказати, що вона справді агресивна. Описи зачитуються і обговорюються:

- З якими елементами агресивної поведінки Ви зустрічаєтесь в житті?

- Коли Ви самі проявляєте агресію?

- Що може викликати агресію по відношенню до себе?

**Інформаційне повідомлення «Агресивна поведінка» (10 хв.)**

Агресивна поведінка – це поведінка людини стосовно інших, яка характеризується демонстрацією переваги та сили над іншими, прагненням завдати їм неприємностей чи шкоду.

Агресивні люди висловлюють свої думки, переконання, почуття, не враховуючи права інших мати свою думку та бажання. Їхня мета – домінувати, вигравати, наказувати, підкоряти, змушувати інших програвати, щось втратити.

Агресивні люди можуть:

- поводитися некоректно стосовно інших, приходити в гості без запрошення та попереднього повідомлення про свій прихід, близько підходити під час спілкування до партнера, штовхати його;

- настирливо розглядати інших;

- підсміюватися з інших, поводитися з ними зухвало;

- не брати до уваги думки і бажання інших;

- погрожувати: «Якщо ти не зробиш, то будемо розбиратися по-іншому», «Дивись, щоб потім не довелось шкодувати»;

- принижувати: «Ти ще дитинка...», «Не будь дурником»;

- говорити наказовим тоном: «Ти повинен/повинна», «Зроби так, як тобі сказано»;

- чіпляти ярлики і давати прізвиська іншим;

- використовувати стереотипні принизливі твердження: «відмінники – мамині діточки», «дівчата – підлабузниця», «мамин синочок»;

- надмірна, набридлива балакучість, рухливість, нерозуміння та небажання брати до уваги почуття і переживання інших теж можуть набувати агресивної форми;

- агресивні люди часто сваряться, сперечаються з іншими, створюють конфліктні ситуації, імпульсивно поведуться, б'ються, штовхаються, ламають, руйнують все навколо, часто словесно чи тоном ображають, лають.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Використовуючи матеріал інформаційного повідомлення про агресивних людей, обговорюються власні спостереження учасників/учасниць: Чи є у Вашому оточенні такі люди? Як Ви ставитеся до таких людей?

#### **Мозковий штурм «Фактори, що посилюють агресію» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Батьки з власного досвіду пригадують та називають обставини, що сприяють виникненню агресії та визначають відповідні чинники, що посилюють її. Запропоновані варіанти доповнюються наступною інформацією:

- Невдоволення собою. Люди, незадоволені собою, часто бувають схильні до агресії, особливо до внутрішньої агресії (аутоагресії).
- Страх. Все, що викликає невдоволення і страх, може викликати і агресію.
- Невпевненість. Агресивні люди часто намагаються нав'язати іншим своє домінування і примушують поступатися їм – це наслідки непевненості в собі і страху бути «ні при чому».
- Почуття провини. Агресія може бути викликана надмірним почуттям провини. Щоб позбутися від почуття провини, потрібно навчитися брати на себе відповідальність, також, непогано, вміти вчасно вибачитися.
- Недовіра. Наприклад, якщо людина має негативний досвід спілкування, вона може заздалегідь почати захищатися, намагаючись попередити ситуації, які чимось нагадують їй те, що з нею вже було. Людина немов би заздалегідь займає оборонну позицію, звідси – агресія.
- Погане самопочуття, перевтома. Якщо людина не виспалася або погано себе почуває, вона більш схильна поводити себе агресивно.
- Алкоголь, наркотичні речовини, медичні препарати. Алкоголь, наркотичні речовини й деякі медичні препарати поступово руйнують нервову систему, що призводить до неадекватної агресивної реакції на, здавалося б, не варті уваги ситуації.
- Дитячі психічні травми та дефекти виховання. Дитяча психіка в сотні разів більш уразлива, ніж психіка дорослої людини, що часто не враховується багатьма батьками, які полюбляють з'ясувати стосунки у присутності дитини. Суворе виховання також може стати причиною агресивності.
- Фільми, ігри, телепередачі тощо зі сценами насильства. Сцени насильства й стереотипи агресивної поведінки, які транслиються у сучасних фільмах, телепередачах тощо, підкріплюють тенденції у поведінці агресивних людей діяти саме так, а не інакше.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **4. Рефлексія/підсумки**

**Вправа «Кошик для сміття» (5 хв.)**

*Хід проведення:* для зняття негативних емоцій та для відновлення позитивної емоційної рівноваги батькам пропонується подумати і написати почуття чи дії, яких би вони хотіли позбутися. Після написання аркуші викидаються в кошик для сміття

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Чи були у Вас відповіді про те, чого б ви не хотіли ніколи повторювати робити після цієї зустрічі? Які відчуття після того, як ви позбулися негативу?

#### **Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Скидан С. Контроль агресивної поведінки / С. Скидан // Соціальний педагог. – 2015. – № 9. – С. 37–41.
2. Як правильно впоратися зі своєю і чужою агресією? Поради психологів кафедри організації соціально-психологічної допомоги населенню ЧНТУ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.stu.cn.ua/media/files/pdf/agresiya.pdf>

## **1.4. ДЕ ХОВАЄТЬСЯ АГРЕСІЯ?**

**Авторки розробки:** Палько Тетяна, Ребрей Ганна.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей та ін.

**Мета та завдання:** допомогти батькам зрозуміти власних дітей і знайти шляхи порозуміння з ними; розвивати навички реагування на агресивні дії та способи зниження накопичення негативних агресивних емоцій.

**Очікувані результати:** батьки знатимуть сутність та ознаки агресії; володітимуть навичками зниження агресії; знатимуть стратегії поведінки батьків, коли дитина проявляє агресію, а також ознаки агресивної поведінки.

**Обладнання:** повітряні кульки, зображення повітряної кульки, аркуші з назвами ознак агресивної людини, «Критерії агресивності» (схема спостереження за дитиною, розроблена американськими психологами М. Алворд і П. Бейкер), опитувальник «Альтернативи гніву», практичні поради для всіх, як приборкати свою агресію, ситуації для аналізу.

**Орієнтовний час проведення:** 110 хв.

### **Хід зборів**

#### **1. Знайомство/організаційна частина**

**Вправа «Обмін поглядами» (5 хв.)**

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька: Уявіть собі, що Ви зустрічаєте свого найкращого друга (чи подругу). Спробуйте показати своїм виразом обличчя, поглядом, настроєм, наскільки він (вона) дорогий (дорога) і близький (близька) для Вас. Зафіксуйте свої відчуття і настрої від такої зустрічі. Саме так, з таким налаштуванням, слід зустрічати і свою дитину.

Далі батьки уявляють, що дитина приходить додому зі школи, і вони так само намагаються відобразити і дати їй відчуття радості від зустрічі з нею. Тепер легше буде зробити це насправді.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **2. Мотивація, очікування**

**Вправа «Незакінчене речення» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Батьки по черзі висловлюють свої міркування, продовжуючи думку: «Я б хотів/ла сьогодні...»

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **3. Основна частина**

**Вправа «Кулька гніву» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Батькам пропонується задуматися над питаннями: «Чи може людина стримувати довго свій гнів? Як почуває себе вона та люди, що її оточують, коли гнів накопичується та переповнює людину?» Батьки отримують кульки та надувають їх, уявляючи при цьому, що кожен видих повітря – це ситуація, що викликає гнів, а повітряна кулька – людина, яка починає поступово гніватись більше та більше. Коли кулька сильно надута, то ми вже не можемо цілком безпечно навіть трішки доторкнутися до неї, бо вона перенапружена і може луснути в будь-яку мить. Комусь із батьків пропонується натиснути на кульку, вона відповідно лопає. Так і з людиною, яка охоплена злістю – перебувати поруч і взаємодіяти з нею небезпечно. Самій людині в такому стані теж вкрай важко й некомфортно.

Батькам знову пропонується надуть кульки, але тепер необхідно потихеньку випускати повітря – «випускати гнів».

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Як та з чого виникає гнів? Хто у вас викликає гнів? У кого і коли ви викликаєте гнів? Як змінюється вираз обличчя та тіло людини? Що подобається, коли Ви гніваєтеся? Що відбувається з тілом? Що не подобається, коли Ви гніваєтеся? Яким стає Ваше тіло? Як часто на Вас гніваються? Як часто Ви гніваєтеся? Як часто Ви гніваєтеся на дітей? А вони на вас?

Після обговорення батьки обмірковують і записують ознаки агресивної людини, ознаки прояву агресії у дитини. На дошці розміщується зображення повітряної кульки, куди учасники/учасниці прикріплюють свої аркуші з написаними ознаками (наприклад, забіякуватість, дратівливість, напади гніву, вибухи злості, обурення, намагання образити, принизити).

### **Вправа «Діагностика» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Батькам пропонується відмітити з запропонованих критеріїв агресивності ті, що присутні в поведінці їхніх дітей та побачити наскільки вона є агресивною. Агресивним дітям потрібні розуміння й підтримка дорослих, тому головне завдання полягає не в тому, щоб поставити «точний» діагноз і тим паче «приклеїти ярлик», а надати посильну і своєчасну допомогу дитині.

*Критерії агресивності* відповідно до схеми спостереження за дитиною, розробленої американськими психологами М. Алворд і П. Бейкер:

1. Дитина часто втрачає контроль над собою.
2. Дитина часто сперечається, лається з дорослими.
3. Дитина часто відмовляється виконувати правила.
4. Дитина часто спеціально дратує людей.
5. Дитина часто звинувачує інших у своїх помилках.
6. Дитина часто сердиться і відмовляється зробити що-небудь.
7. Дитина часто заздрисна, мстива.
8. Чуттєва, дуже швидко реагує на різні дії навколишніх (і дітей, і дорослих), які нерідко дратують її.

Припустити, що дитина агресивна, можна лише в тому разі, якщо упродовж шести місяців в її поведінці проявлялися бодай чотири з восьми наведених ознак. Дитині, у поведінці якої простежується велика кількість ознак агресивності, потрібна допомога дорослого.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

### **Вправа «Альтернатива гніву» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Кожен учасник/учасниця самостійно заповнює опитувальник «Альтернативи гніву». Далі проводиться мозковий шторм для пошуку відповіді на запитання: «Що ти робиш, коли злий?». Кожен запропонований учасниками/учасницями варіант записують на дошці. Заохочувати учасників/учасниць необхідно щодо будь-яких можливих способів реагування. Найбільш поширеними є такі відповіді: заспокоююся, хвилююся, розмовляю про це з другом, кричу, ігнорую гнів, йду прогулятися, що-небудь ламаю чи руйную, сварюся, йду та розбираюся, пишу, б'юся тощо.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. З групою обговорюється кожна відповідь і визначення, які з реакцій – конструктивні, а які – ні.

Опитувальник «Альтернативи гніву»:

1. Коли я злюся, я зазвичай \_\_\_\_\_
2. Чи приносить така реакція мені користь? Чому?
3. Як висловлюють гнів в моїй родині?

Мама: \_\_\_\_\_

Тато: \_\_\_\_\_

Діти: \_\_\_\_\_

Брати/сестри: \_\_\_\_\_

Чоловік/дружина: \_\_\_\_\_

Інші важливі для мене люди: \_\_\_\_\_

4. Як я можу конструктивно виражати власний гнів та інші негативні почуття? \_\_\_\_\_

У додатку 1 міститься пам'ятка для батьків про екологічні способи зниження агресії у дітей.

### **Вправа «Аналіз ситуації» (20 хв.)**

*Хід проведення:*

Попередньо об'єднавшись у групи за принципом: «ситуація очима дитини», «ситуація очима батьків» та «погляд експертів» батьки обговорюють запропоновані на картках ситуації (додаток 2) та формулюють бачення ситуації відповідно до того, в яку групу вони об'єднані. Після обговорення ситуацій в групах та озвучення позиції «дітей» та «батьків», «експерти» попередньо ознайомившись самі, озвучують іншим учасникам поради, щодо стратегій поведінки з дітьми, коли вони проявляють агресію.

У додатку 3 викладено поради щодо можливих стратегій поведінки батьків з дітьми, що поводяться агресивно.

Після озвучення порад учасники/учасниці повертаються до обговорених ситуацій та сформульованих у групах «батьків» і «дітей» позицій та вже всі разом обдумують пропозиції можливих коректив у ставленні (враховуючи запропоновані поради), що допоможуть покращити взаєморозуміння батьків і дітей.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Який етап обговорення Вам здався важчим? В якій ролі Ви почували себе більш комфортно? Чи було щось, що здивувало під час виконання завдань? Що корисного для себе Ви почерпнули з цієї аналітичної роботи?

### **Інформаційне повідомлення «Як захистити себе від впливу агресії? Контроль впливу агресії на людину» (10 хв.)**

Важливо не піддаватися впливу людини, що поводить себе агресивно, залишатися спокійним і не опускаючись до рівня розлюченого співрозмовника чи сперечатися з ним. Для цього можна скористатися практичними порадами, що допоможуть контролювати вплив агресії на людину (*практичні поради для всіх «Як приборкати свою агресію. Альтернативи гніву»*):

1. *Відійдіть.* Іноді кращий спосіб перестати відчувати гнів – фізично віддалитися від джерела подразнення.

2. *Змініть кут зору.* Часто ми відчуваємо роздратування в процесі спілкування з іншими людьми. Коли опонент не приймає нашу точку зору, стоїть на своєму і всі аргументи скінчилися – ми відчуваємо гнів. Насправді, ми просто відчуваємо слабкість, і це нас злить. Подивіться на проблему очима іншої людини, думайте не тільки про свої аргументи.

3. *Зробіть вдих.* Часом ми не можемо просто так впоратися з гнівом. Але ми можемо скористатися паузою. Для цього необхідно зробити кілька повільних глибоких вдихів. Видих повинен бути довшим за вдих. Спочатку повинна «видихнути» ключиця, потім плечі, грудна клітка, а в кінці – живіт. Скажіть про себе слова «я спокійний/спокійна», «я розслаблений/розслаблена». Ще один заспокійливий метод – лічба від 100 до 1.

4. *Говоріть відкрито.* Всі ми любимо залишати на потім неприємні розмови. Не робіть цього. Говоріть тоді, коли необхідно. І не соромтеся своїх почуттів. Можете відкрито говорити про них – це вірний спосіб зменшити лють.

5. *Судо чоловіче рішення.* Перегляд футбольного матчу – прекрасний спосіб позбутися негативних емоцій. Психологи знають: коли людина дозволяє собі вдосталь покричати, їй стає спокійніше. Це природний вихід злості, що накопичилася.

6. *Візьміть гантелі.* Вчені довели, що фізичні вправи здатні пом'якшити гнівний настрій. Гнів і агресія пов'язані з низьким рівнем серотоніну – гормоном радості. А будь-яке фізичне навантаження збільшує рівень цих заспокійливих хімічних речовин в нашому мозку.



7. *Поміняйте мінус на плюс.* Перетворіть свій гнів у позитивну енергію! Зрештою, ця емоція дана нам природою не просто так. Лють додає фізичної сили. Коли відчуваєте, що рівень агресії досяг критичного рівня, пропрасуйте білизну, переберіть полиці зі старими речами, займіться творчістю.

8. *Зверніться по допомогу.* У нашій країні не прийнято звертатися до психолога. А дарма. Це так само нормально, як і похід до стоматолога або терапевта. Фахівець допоможе визначити причини гніву – під час індивідуальних або групових занять. До речі, вправи в групі в даному випадку дуже ефективні.

9. *Частіше смійтеся.* Позитивні емоції покращують не тільки настрій, але і фізичне і психічне здоров'я.

10. *Не піддавайся на провокації.* Потрібно розвинути в собі таку якість, як врівноваженість. Які слова можуть вивести вас із себе? Продумайте спокійні і виважені відповіді на ці слова-подразники.

Кожна людина, що відчуває агресію, повинна підібрати для себе спосіб, завдяки якому зможе розлучитися з негативними емоціями.

*Рефлексія* (батьки висловлюють свої враження від почутого): Які способи контролю впливу агресії Ви використовуєте у своєму житті? Які способи контролю впливу агресії були для Вас новими? Чи зацікавили Вас конкретні поради настільки, що Ви готові їх спробувати на практиці?

#### 4. Підсумки/ рефлексія

##### *Вправа «Незакінчене речення» (10 хв.)*

*Хід проведення:*

Батькам пропонується продовжити речення: «Сьогодні було корисно дізнатися...».

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### 5. Додатки

##### **Додаток 1**

##### **Пам'ятка для батьків «Екологічні способи зниження агресії у дітей»**

Битися з подушкою, бити ногами і руками спеціальну подушку.

Використовувати фізичні силові вправи.

Рвати папір.

Використовувати «мішечок чи кружку для криків», видувати мильні бульбашки.

Постукати надувним молотком.

Нехай дитина залишається одна в кімнаті й висловить все, що накопичилося на адресу того, хто її дратує. Може розігравати гнівні діалоги з використанням пальчикових ляльок та ляльок-рукавичок.

Запропонуйте дитині, коли важко стриматися, штовхати консервну банку або м'яч, бігати навколо будинку, писати всі слова, які хочеться висловити у гніві.

Можна послухати музику, голосно поспівати або покричати під неї.

Можна попросити дитину намалювати почуття гніву чи того, кого хочеться побити, і щонебудь зробити з цим малюнком, тоді агресія знайде вихід у творчості. Можна намалювати «Лист люті» (гумористичний малюнок). І якщо до дитини підступить почуття агресії – нехай він розірве його на маленькі шматочки, вклавши у цю дію всі свої почуття.

Знайдіть засіб, який дозволить позбутися негативних емоцій – це можуть бути заняття спортом, домашня робота (прибирання, робота на городі, будь-яке інше фізичне навантаження).

Іноді може допомогти дотепний гумор.

Культура добросусідства

Спрямуйте негативну енергію у позитивну. Дитина бажає щось зруйнувати, розбити – підключіть її до ремонту, до чогось, що потребує прикладення сили.

Заохочуйте ігри релаксаційної спрямованості.

Як правило, агресія спрямована на іншу людину. З'ясувати ж стосунки можна й доцільно, не зачіпаючи почуття, не ображаючи і не критикуючи. Так долають агресію дорослі, а він/вона вже достатньо виріс/виросла, щоб поводитися як дорослий/доросла. Для цього батькам слід допомогти дитині навчитися виражати свої емоції в соціально прийнятій формі, розвивати її уміння розуміти стан іншої дитини, навчити її ауторелаксації та способам зняття напруження, розвивати навички спілкування, формувати позитивне самосприйняття на основі особистісних ситуацій успіху.

##### **Додаток 2**

##### **Ситуації для аналізу**

1. Мама п'ятнадцятирічної дівчини помітила, що дочка останнім часом стала гірше себе поводити, віддалилася від неї. Таке відчуження дуже турбує маму. Але вона не знає, як себе вести...

2. Підліток часто вмикає магнітофон «на повну котушку». Вам це дуже не подобається. Як бути?

3. Ви, йдучи додому, зустрічаєте сина: обличчя брудне, ґудзик відірваний, але він радіє зустрічі з вами. Вам неприємний його вигляд, соромно перед сусідами. Як бути?

##### **Додаток 3**

##### **Поради батькам щодо можливих стратегій поведінки з дітьми, що поведуться агресивно**

Коли дитина порушує правила поведінки, запитайте в першу чергу себе, що дитині потрібно, чого їй не вистачає. Агресія – це відображення внутрішнього дискомфорту дитини. Проясніть для себе причину агресії дитини, її поведінку. Якщо дитина постійно чує крик, скандали, то не слід чекати від неї спокійної поведінки. Вчіться самі спокійно вирішувати сімейні проблеми.

1. Якщо можете, ігноруйте негативну поведінку дитини та концентруйте увагу на позитивних рисах. Діти потребують уваги. Відзначаючи позитивні риси, ви спонукаєте дітей виявляти їх якомога частіше.

2. Мотивуйте позитивну поведінку нагородами. Це можуть бути лише ваша увага або доброзичливі слова.

3. Критикуйте поведінку, а не людину. Наприклад: «Битися не можна, тому що...», – а не «Ти поганий, тому що б'єшся».

4. Створюйте умови для навчання. Наприклад: «Ти розбив чашку. Будь ласка, не носи наступного разу стільки чашок, адже ти бачиш, що їх легко розбити». Спонукайте дитину зрозуміти, що вона може помилятися, і це не загрожуватиме вашим стосункам із нею, вони не припиняться через те, що сталося.

5. Будьте послідовними у вимогах. Діти мають почуватися в безпеці; частково ця безпека створюється знанням «правил».

6. Намагайтеся не вступати в конфлікт. Краще запобігти конфлікту, аніж вирішувати його.

7. Чітко наголошуйте, чого ви очікуєте від поведінки дитини, та що станеться, якщо вона щось зробить не так. Не думайте, що діти телепатично розуміють, чого ви хочете від них. Чітко пояснюйте свої бажання і вимоги. Наприклад, не кажіть «не роби безладу», а поясніть, що саме ви називаєте безладом.

8. Використовуйте позитивне мовлення. Наприклад: замість «Не став туди чашку»

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

скажіть «Постав чашку на стіл, а не на тумбочку». Таке спілкування дозволяє дитині взаємодіяти у позитивному середовищі, що підвищує її самооцінку.

9. Вмотивуйте позитивну поведінку дітей позитивними словами. Помічайте речі, які діти виконують добре. Позитивна реакція на сильні сторони дитини підвищує її самооцінку.

10. Дозволяйте дитині брати на себе відповідальність за інших. Це підвищує значущість досягнень дитини та її самооцінку.

11. Стимулюйте прояви, здатність до самоконтролю. Робіть це через надання дитині змоги обирати та приймати рішення, хоча не завжди доречно залишати за дитиною останнє слово. Це посилює почуття відповідальності за своє життя та зменшує безпомічність і вразливість. У такий спосіб дитина зрозуміє, що вона може отримати те, що потрібно, без «загравань».

12. Слухайте дитину та співчуйте її почуттям і думкам, які дитина висловлює (або які, на вашу думку, вона переживає), навіть якщо не згодні з ними. Це дозволяє дитині зрозуміти, що ви цікавитесь її життям, що ви справедливі, що їй не потрібно «загравати», щоб бути почутою або отримати те, чого прагне.

13. Будьте по можливості поряд з дитиною в небезпечній ситуації. Наприклад, якщо виникла бійка, краще запропонувати дитині піти разом із вами, аніж відсилати її за чимось.

14. Не перебільшуйте з покараннями. Запитайте себе (тільки чесно!): якби ви були дитиною, чи здалося б вам таке покарання справедливим?

15. Виходьте зі складних ситуацій з гумором. Зауважте: жарти не мають доходити до висміювання або приниження дитини.

16. Вибачайтеся. Якщо ви помилилися, якщо це доречно, то поясніть, чому ви повелися саме так. Це показує дитині, що помилятися — нормально, що на помилках потрібно вчитися.

17. Любіть і приймайте свою дитину такою, як вона є. Може засмучувати лише її поведінка, але не сама дитина. Обговорюйте лише ті чи інші дії, але не її саму.

18. Слідкуйте за своїми словами і емоціями. Ваші слова, гумор, негативна реакція щодо зовнішності можуть дуже вразити, поранити дитину, закласти сумнів і посягти комплекси у душі.

19. Головне завдання батьків – допомогти дитині правильно оцінювати себе, при цьому не засмучуватись, а спокійно вирішувати проблеми разом з нею крок за кроком. Допоможіть дитині навчатись приймати себе такою, як вона є, із своїми сильними, слабкими сторонами. «Помирить» її з її слабкостями. Пошукайте разом з дитиною у слабкості сильну сторону. Це допоможе їй змінити себе. Тільки реально оцінюючи себе дитина має шанс змінити себе на краще.

20. Зупиніть себе в ту мить, коли вам захочеться будь-що вирішити за свою дитину. Відступіть. Дозвольте дитині самій прийняти рішення. А собі визначте роль «можливого радника», якщо на це буде потреба вашої дитини.

21. Навчіть дитину спокійно, крок за кроком вирішувати її проблеми. Покажіть, як можна розбивати шлях до мети на етапи, які поступово долаються. Успішне завершення окремого етапу дозволяє бачити реальний результат своїх дій і повірити у власні сили.

22. Частіше говоріть своїй дитині про свою любов до неї, хваліть її. Згадуйте своє дитинство, чого не вистачало вам. Додайте цього своїм дітям. «Хваліть сьогодні, а лайте завтра» – народна мудрість. Скористайтеся нею!

23. Намагайтеся зберігати довіру у відношеннях з вашою дитиною, будьте їй другом. Підтримайте у важку хвилину, не засуджуйте, не давайте настанов. Просто будьте поруч і першим ідіть на контакт.

24. Агресивна дитина не може своєчасно зупинити себе. Навчіть дитину розуміти, що з

нею відбувається, як слід управляти своєю поведінкою. Для цього вона має описати, що з нею відбувається, що вона відчуває на тілесному рівні (калатає серце, спазм гортані, комок у горлі, горять долоні, пальці стискаються тощо), і якщо це приводить до агресивних проявів, слід навчити її, як себе «зупинити» – розслабитися, контролювати свої почуття тощо. Відпрацюйте способи виходу з конфліктних ситуацій (із власного досвіду).

25. Злість, образа, дратування – нормальні людські почуття, які не варто тримати у собі. Слід навчитися певним чином позбуватися їх.

26. Змініть своє ставлення до дитини, змініть свою поведінку з дитиною, і вона згодом зміниться. Але пам'ятайте, що позбавлення агресивності – довгий шлях. Зберіть усе своє терпіння – тільки так ви зможете допомогти своїй дитині. Намагайтесь бачити позитив у тому, як дитина справляється зі своїми емоціями. Аналізуйте їх прояви, допомагайте їй власними прикладами шукати шляхи подолання негативних емоцій.

27. Кращий спосіб уникнути надмірної агресивності в дитині – виявляти до неї любов. Нехай ваша дитина в кожний момент часу відчуває, що ви любите, цінуєте і приймаєте її. Не соромтеся зайвий раз її приголубити чи пожаліти. Нехай вона бачить, що потрібна і важлива для вас.

28. Пам'ятайте, що заборони й підвищення голосу – найменш ефективні способи подолання агресивності. Лише зрозумівши причини агресивної поведінки, і, «знявши» їх, ви можете сподіватися, що агресивність вашої дитини буде подолано.

29. Не допускайте при дітях спалахів гніву або поганих висловлювань про своїх друзів, колег та ін., будуючи плани «помсти». Краще показати дитині особистий приклад позитивної конструктивної поведінки.

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Ознаки та причини агресивної поведінки дитини. Форми та методи корекційної роботи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://studopedia.su/16\\_183498\\_oznaki-ta-prichini-agresivnoi-povedinki-ditini-formi-ta-metodi-korektsiynoi-roboti.html](https://studopedia.su/16_183498_oznaki-ta-prichini-agresivnoi-povedinki-ditini-formi-ta-metodi-korektsiynoi-roboti.html)

2. Олійникова Н. Д. Рекомендації щодо роботи з дітьми, схильними до проявів агресії та дітьми-жертвами насильства: Посібник для практичних психологів, соціальних педагогів, педагогів. – Первомайськ, 2010. – 105 с.

3. Психолого-педагогічна робота з дітьми, схильними до прояву девіантної, делінквентної поведінки (з досвіду роботи спеціалістів психологічної служби системи освіти України) [Електронний ресурс] / авт. кол.: О. П. Абухажар, Н. М. Акімова, В. В. Білецька та ін.; упор.: В. Г. Панок, Ю. А. Луценко – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014.

4. Як правильно впоратися зі своєю і чужою агресією? Поради психологів кафедри організації соціально-психологічної допомоги населенню ЧНТУ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.stu.cn.ua/media/files/pdf/agresiya.pdf>

## Тема 2. АУТОАГРЕСІЯ ТА СХИЛЬНІСТЬ ДО СУЇЦИДУ

### 2.1. АУТОАГРЕСИВНА ПОВЕДІНКА: ВІД ПОДРЯПИН ДО СУЇЦИДУ

**Автор розробки:** Гусєв Андрій.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) та ін.

**Мета та завдання:** ознайомити дорослих із психологічним змістом поняття «аутоагресія», її ознаками, проявами та шляхами корекції; поінформувати про ризики та особливості дитячого суїциду; ознайомити батьків і родичів дітей із поведінковими проявами, які можуть свідчити про наявність суїцидального ризику.

**Очікувані результати:** батьки знатимуть, які саме особливості дитячої поведінки можуть свідчити про наявність у родині психологічних проблем, наслідком яких може бути дитяча аутоагресія та ризик суїциду; будуть поінформовані щодо шляхів попередження цих проявів.

**Обладнання:** фліпчарт, маркери, роздатковий матеріал.

**Орієнтовний час проведення:** 90–120 хв. (у залежності від кількості учасників).

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина (10–15 хв.)

Ведучий(-а) презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць. Ведучий(-а) попереджає про специфічність тем, які будуть розглядатися на заході, пропонує запровадити правила взаємодії, серед яких обов'язково вводиться правило добровільності висловлювання, правило «стоп», а також принцип конфіденційності.

##### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Ведучий/ведуча фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

##### 3. Основна частина

###### Вправа «Ознаки психологічного неблагополуччя дитини» (30–40 хв.)

*Хід проведення:*

Об'єднуємо присутніх у малі групи (3–5 осіб). У малих групах доцільно обговорити наявний в учасників досвід того, яка поведінка дитини може свідчити про те, що у неї є психологічні труднощі, що можуть загрожувати її здоров'ю та навіть життю. У кожній групі потрібно скласти список цих ознак та ознайомити з ним інших учасників/учасниць шляхом презентації у фліпчарта.

Під час презентації ведучий/ведуча складає на фліпчарті (дошці) загальний список і пропонує учасникам/учасницям у групах проранжувати названі ознаки відповідно до ступеня потенційної небезпеки (із урахуванням теми семінару).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Після групового обговорення відбувається перехід до міні-лекції.

###### Мінілекція «Аутоагресивна поведінка» (15 хв.)

*За наявності технічних можливостей бажано використовувати презентацію.*

Як відомо, **аутоагресія** – різновид агресивної поведінки, при якому ворожі дії спрямовуються людиною на саму себе, що може проявлятися у схильності до самоприниження, нанесенні собі фізичних ушкоджень, а в особливо тяжких випадках – у спробах суїциду.

Культура добросусідства

Акцентуємо увагу на **ознаках аутоагресивної поведінки**. Аутоагресивна поведінка вперше може фіксуватися у віці 2–3 років, коли дитина у відповідь на відмову батьків у чомусь, починає кричати, плакати, впавши на підлогу битися об неї головою, стукати руками і ногами і таке інше. Починаючи з дошкільного віку, аутоагресивна поведінка може проявлятися: щипанням себе; дряпанням; вириванням волосся; лайкою на свою адресу; завданням собі фізичного або іншого болю.

У шкільному віці до цього може додатись звичка наносити собі «випадкові» пошкодження або навмисно різати своє тіло у непомітних місцях.

У підлітків (в окремих випадках і у 9–10 річних дітей) може перерости у демонстративні самопошкодження та, навіть, спроби самогубства.

Аутоагресія у дорослих може характеризуватися усвідомленими або неусвідомленими вчинками, спрямованими на руйнування свого організму. До цього відносяться: дрібні розлади, що виражаються в тому, що людина гризе нігті, зриває скоринки на ранках, до крові видавлює собі прищі; нанесення на тіло синців і порізів; неконтрольоване бажання потрапити в ДТП або автокатастрофу; надмірне вживання алкогольних напоїв, наркотичних засобів, при цьому виправдане як «зняття стресу», «я від усього втомився/втомилась» тощо; поведінка жертви, коли людина провокує ситуації, небезпечні для її життя і здоров'я; усвідомлена відмова від їжі та води, що проявляється як у формі анорексії (відмови від їжі та води, що викликає повне виснаження організму), так і в формі булімії (переїдання); спроби накласти на себе руки.

**Суїцидальні прояви** включають суїцидальні думки, уявлення, переживання, а також суїцидальні тенденції, серед яких можна виділити задуми і наміри. Так, пасивні **суїцидальні думки** характеризуються уявленнями, фантазіями на тему своєї смерті (але не на тему позбавлення себе життя як мимовільної дії), наприклад: «добре б померти», «заснути і не прокинутися». **Суїцидальні задуми** – це більш активна форма прояву суїцидальності. Тенденція до самогубства наростає у формі розробки плану: продумуються способи, час і місце самогубства. **Суїцидальні наміри** з'являються тоді, коли до задуму приєднується вольовий компонент – рішення, готовність до безпосереднього переходу в зовнішню поведінку. **Передсуїцид** – період від виникнення суїцидальних думок до спроб їх реалізації. Тривалість його може обчислюватися хвилинами (гострий передсуїцид) або місяцями (хронічний передсуїцид). У випадках тривалого передсуїциду процес розвитку внутрішніх форм суїцидальної поведінки виразно проходить описані вище етапи. При гострих передсуїцидах послідовність не виявляється і можна спостерігати появу суїцидальних задумів і намірів одразу ж.

*Слід особливо наголосити, що однією з головних загроз підліткового суїциду є те, що підлітки у більшості випадків схильні до швидкої реалізації суїцидальних намірів. Крім того, вони схильні до наслідування поведінки значущих осіб, що періодично призводить до «епідемічних спалахів» суїцидів у випадку загибелі в наслідок суїциду популярної у підлітковому середовищі особи (поп- чи рок-зірки, «лідера думок», «популярного у школі учня» і т. д.)*

Суїцидальні дії включають суїцидальну спробу й завершений суїцид. **Суїцидальна спроба** – це цілеспрямовані дії, що мають на меті позбавлення себе життя, але не призвели до смерті. **Завершений суїцид** – дії, що завершуються летальним результатом.

###### Вправа «Причини аутоагресивної поведінки» (10 хв.)

*Хід проведення:*

Ведучий/ведуча об'єднує учасників/учасниць у дві групи. Учасники/учасниці першої групи отримують роздруковку з описом причин дитячої аутоагресії (додаток 1), учасники/учасниці другої – причин скоєння самогубства (додаток 2). Після ознайомлення та обговорення у малій групі учасники/учасниці здійснюють презентацію своєї теми для всієї групи.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Вправа «Як допомогти своїй дитині?» (20 хв.)***Хід проведення:*

Ведучий/ведуча фасилітує обговорення заявленої теми та занотує записи у двох колонках: «Що необхідно робити?» та «Чого не можна робити?» батькам та іншим членам родини у разі виявлення аутоагресивних проявів. Відповіді учасників/учасниць записуються у відповідному стовпці на фліпчарті.

*Особливий наголос має бути зроблено на необхідності аналізу та зміни власної поведінки, та звернення за допомогою до фахівців!*

Нижче наведено відповідні поради для використання фасилітатором та доповнення отриманої інформації. Матеріал також може бути використаний як роздатковий.

Якщо ви помітили ознаки аутоагресії у своєї дитини, вам *варто звернутися до психолога або звичайного терапевта для консультації*. Також слід проаналізувати поведінку всіх близьких дитині людей. Не можна сварити дитину за прояви аутоагресії. Навпаки, проявляйте свою любов за будь-яких обставин. Поцілунки, обійми, ласкаві слова – ось найкращі засоби, завдяки яким дитина отримає необхідний емоційний спокій. *Усе інше підкаже психолог.*

Якщо проблема розладів поведінки стосується дитини, не можна забороняти їй випускати свій гнів назовні. Потрібно навчитися розуміти її, підтримувати, висловлювати свої емоції. Часті прояви ласки, підвищення самооцінки шляхом озвучення похвали дитини/підлітка, розмов «по душах» допоможуть дитині/підлітку знайти душевну гармонію і позбутися проявів розладу. Якщо такі прості заходи не допомагають позбутися аутоагресивної поведінки, на допомогу прийдуть фахівці – психологи, психотерапевти.

Звернення до лікаря не є ганебним вчинком і не свідчить про неповноцінність людини. Такий крок є найбільш правильним для тих, хто піклується про своє здоров'я і благополуччя своїх рідних і близьких.

*Що ви можете зробити у випадку виявлення суїцидальних намірів?*

- не лякатися, не злитися, але й не залишатися байдужим до проблем дитини;
- будьте уважними до своєї дитини;
- вмійте показувати свою любов до неї;
- відверто розмовляйте з нею;
- вмійте слухати дитину;
- не бійтеся прямо запитати про самогубство;
- не залишайте дитину наодинці з проблемою;
- пропонуйте конструктивні підходи до вирішення проблеми;
- вселяйте надію в те, що будь-яка ситуація може вирішитися конструктивно;
- залучіть до надання підтримки значущих для дитини осіб;
- обов'язково зверніться за допомогою до фахівців!!!

*Чого не можна робити?*

- не можна читати нотації;
- не ігноруйте бажання дитини отримати вашу увагу;
- не кажіть «Хіба це проблема?», «Ти живеш краще за інших» тощо;
- не сперечайтесь;
- не пропонуйте невиправданих утіх;
- не смійтеся над підлітком.

**4. Підсумки/рефлексія (10–15 хв.)**

Ведучий/ведуча підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання. Після цього пропонує учасникам/учасницям поділитись враженнями від почутого на заході у контексті того, наскільки новими, та, на їхню думку, корисними є для них набуті знання та навички.

Культура добросусідства

Після отримання зворотного зв'язку ведучий/ведуча роздає учасникам/учасницям «Пам'ятку для батьків підлітків. Симптоми суїцидальних намірів. На що слід звертати увагу в поведінці дитини» (додаток 3).

**5. Додатки****Додаток 1****Причини дитячої аутоагресії:**

- неухважність батьків або неправильна модель виховання (дитина не може прямо проявити агресію адресату; не маючи можливості «покарати» батьків, дитина спрямовує свою дитячу злість на себе);
- недолік емоційного контакту з батьком, бажання бути потрібним/потрібною, коханим/коханою (у деяких сім'ях поранити себе – єдиний спосіб отримати увагу й турботу);
- покарання дітей у ранньому віці (якщо батьки часто критикують дитину за невдачі, карають її гуманними на їхню думку способами, то згодом дитина у разі найменшого промаху може передбачити батьків і «покарати» себе сама, убезпечившись від батьківських криків і невдоволення);
- висока емоційна чутливість (дитина не виносить, коли хтось страждає й завдає собі болю);
- «магічне» дитяче мислення (дитина може звинувачувати себе, якщо ви чимось засмучені);
- залишення дитини наодинці зі своїми проблемами («ти вже велика, сама думай, що робити»);
- прийняття чужої сторони у вирішенні конфліктних ситуацій в школі або на дитячому майданчику.

**Додаток 2****Основні причини самогубств**

- Проблеми і конфлікти в сім'ї, які важко переживають. Особливо гостро переживають почуття своєї непотрібності, покинутості, безвихідності.
- Насильство у відношеннях. Практичні психологи добре знають про те, що реальна кількість інцестів, а також зґвалтування дівчаток вітчимами значно вища реально зафіксованої статистики. Особистість не може подолати комплекс негативних емоцій і відчуттів, пов'язаних не тільки з приниженням особистої людської гідності, але й з розумінням фальші подальших взаємостосунків з близькими людьми.
- Нерозділене кохання. Хоча в переважній більшості випадків від нерозділеного кохання страждають дівчата, хлопці також перебувають у зоні ризику, оскільки стан афекту може поглиблюватися за умови вживання алкоголю, психоактивних речовин.
- Невідповідність біологічної і психологічної статі. На цьому ґрунті суїцидальні спроби скоюють хлопці зі статево-рольовим конфліктом.
- Наслідування «зірок» і кумирів, підвищене до хворобливості відчуття колективізму.
- Втрата родичів і дуже близьких людей, як правило, супроводжується суїцидальним настроєм. Уважне відношення до особистості після смерті близької людини життєво необхідне.
- Неприємності в школі, неуспіхи у навчанні, конфлікти з педагогами, а найголовніше, конфлікти з однолітками.
- Приклади суїцидальної поведінки батьків, родичів та ін.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Додаток 3****Пам'ятка для батьків підлітків «Симптоми суїцидальних намірів.****На що слід звертати увагу у поведінці дитини»**

*Досвід роботи з самогубцями показує, що до кожної суїцидальної спроби слід ставитися з усією серйозністю, якою б нешкідливою й легковажною на перший погляд вона не здавалася.*

Замислюються про самогубство підлітки незважаючи на те, що їх переполює почуття безнадії і безвиході, можуть несвідомо «сигналізувати» оточуючим про свої наміри. Підґрунтя всіх їхніх дій таке, щоб знайти кого-небудь, хто принесе їм відчуття полегшення й безпеки. Необхідно бути уважними до таких «знаків», щоб не упустити можливість запобігти формуванню й розвитку суїцидальної поведінки. Такими знаками застереження можуть слугувати:

- висловлювання про небажання жити: «Було б краще померти», «Не хочу більше жити», «Я більше не буду ні для кого проблемою», «Тобі більше не доведеться про мене хвилюватися», «Добре б заснути і не прокинутися», «Мені не можна допомогти», «Скоро все закінчиться», у тому числі й жарти, іронічні зауваження про бажання померти, безглуздість життя;

- фокусування на темі смерті у літературі, живописі, музиці; часті розмови про це, збір інформації про способи суїциду (наприклад, в інтернеті);

- активна попередня підготовка до вибраного способу скоєння суїциду (наприклад, збір таблеток, зберігання отруйних речовин тощо);

- сповіщення друзів щодо прийняття рішення про самогубство (пряме й непряме); непрямі натяки на можливість суїцидальних дій (наприклад, розміщення своєї фотографії в чорній рамці тощо);

- дратівливість, похмурість, пригнічений настрій, прояви ознак страху, безпорадності, безнадійності, відчаю, почуття самотності («мене ніхто не розуміє, я нікому не потрібен»), складність контролю емоцій;

- негативна оцінка своєї особистості, навколишнього світу й майбутнього, втрата подальших перспектив;

- постійно знижений настрій, тужливість, відчуття провини перед оточуючими;

- незвична, нехарактерна для конкретної дитини поведінка (більш безрозсудна, імпульсивна, агресивна; невластиве прагнення до усамітнення, зниження соціальної активності у товариських дітей, і, навпаки, підвищена товариськість у замкнених і мовчазних); можливе зловживання алкоголем, психоактивними речовинами тощо;

- прагнення до ризикованих дій, заперечення проблем;

- зниження успішності, пропуски занять, невиконання домашніх завдань;

- символічне прощання з найближчим оточенням (дарування особистих речей, фото, підготовка і виставлення ролика, присвяченого друзям і близьким); дарування іншим речей, що мають велику особисту значимість;

- спроба усамітнитися: закритися в кімнаті, втекти й сховатися від друзів (за наявності інших ознак, що насторожують).

З огляду на те, що розвиток суїцидальних тенденцій часто пов'язаний з *депресивним розладом*, необхідно звертати увагу на його *типові симптоми*:

- поганий настрій упродовж 2-х тижнів і більше, періодичний плач, почуття самотності, непотрібності;

- млявість, хронічна втома, безнадійність і безпорадність;

- зниження інтересів або зниження задоволення від діяльності, яка раніше дитині подобалася;

- поглинання темою смерті;
- постійна нудьга;
- соціальна ізоляція, а також проблеми, труднощі у взаєминах;
- пропуски занять у школі, зниження успішності за певний період;
- деструктивна (руйнівна, з відхиленнями) поведінка;
- почуття неповноцінності, непотрібності, втрата самоповаги, низька самооцінка й почуття провини;

- підвищена чутливість до невдач або неадекватна реакція на похвалу й нагороди;

- підвищена дратівливість, гнівливість (найчастіше через дрібниці), ворожість або виражена тривога;

- значні зміни у режимі сну, харчових уподобаннях (безсоння або сонливість, втрата апетиту).

*Не всі з перерахованих вище симптомів можуть візуалізуватися одночасно. Водночас наявність двох або трьох поведінкових ознак вказує на те, що у дитини може бути депресія, а також на те, що вона потребує допомоги психолога, психотерапевта або лікаря-психіатра.*

**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Аутоагресія [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://osobista.in.ua/autoagresiya-shho-tse-take-yiyi-vydy-symptomy-i-likuvannya.html?fbclid=IwAR1iEIAIbUuhv-fDUOfStSyJ223lox2fgRbACcEa\\_rU6kyrRqcwE\\_h4Y](http://osobista.in.ua/autoagresiya-shho-tse-take-yiyi-vydy-symptomy-i-likuvannya.html?fbclid=IwAR1iEIAIbUuhv-fDUOfStSyJ223lox2fgRbACcEa_rU6kyrRqcwE_h4Y)

2. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки. – К., 2009.

3. Дитяча аутоагресія, або чому дитина вдається до самопокарання [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sirotstvy.net/ua/tips-professionals/psychologist/dytyacha-autoagreciya-abo-chomu-dytyna-vdaet%60sya-do-samopokarannya/?fbclid=IwAR0sJWAbLiPMORDkntdl2i8QaYNtuGikOHiW6BWlwZ225i7d9-MOIC6F2o>

4. Порада психолога батькам: допомога дітям у разі аутоагресії [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fdu.org.ua/ua/news/2>

5. Що таке аутоагресія та чому вона з'являється у дитини? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.4mamas-club.com/porady/shho-take-autoagresiya-ta-chomu-vonazyavlyayetsya-u-ditini/?fbclid=IwAR1YCsNjH\\_pIdLMhdypgM4fmRAIBwrn\\_SD5WDmAMzLnNk37NM0xVHpZH0xg](http://www.4mamas-club.com/porady/shho-take-autoagresiya-ta-chomu-vonazyavlyayetsya-u-ditini/?fbclid=IwAR1YCsNjH_pIdLMhdypgM4fmRAIBwrn_SD5WDmAMzLnNk37NM0xVHpZH0xg)

6. Методические рекомендации «Раннее выявление склонности суицидального поведения у несовершеннолетних» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://hmkpnb.ru/news/1786/>

## Тема 3. БУЛІНГ: ПОБАЧИТИ, ЗРОЗУМІТИ, ДОПОМОГТИ, ПРОТИСТОЯТИ

### 3.1. БЕЗ МАСКИ (БУЛІНГ)

**Автор розробки:** Байдик Сергій.

**Цільова аудиторія:** батьки (родичі, опікуни) дітей та ін.

**Мета та завдання:** ознайомити дорослих із сутністю булінгу, його ознаками та наслідками; допомогти усвідомити, як діяти батькам кривдника та як діяти батькам жертви цькування, а також зрозуміти, що дитина не в змозі впоратися з проблемами наодинці.

**Очікувані результати:** батьки матимуть уявлення про булінг, його ознаки та наслідки; усвідомлюватимуть, як діяти батькам кривдника та як діяти батькам жертви цькування, а також розумітимуть, що дитина не в змозі впоратися з проблемами наодинці.

**Обладнання:** комп'ютер, відеофрагменти, плакат «Корабель», ватмани, маркери, стікери, стакан з чистою водою, сіль, перець, жменька землі.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина (2–3 хв.)

Учитель/вчителька: Шановні батьки! Я радий/рада вас вітати на наших зборах. Мені дуже приємно, що ви прийшли. Сподіваюся, що наші збори пройдуть в приємній дружній обстановці.

Сьогодні ми поговоримо про психологічний клімат колективу наших дітей, а також про важливість згуртованості класного колективу.

Психологічний клімат – це міжособистісні відносини, типові для класного колективу, які визначають його основний настрій. В одному кліматі рослина може розквітнути, а в іншому – загинути. Те ж саме можна сказати і про психологічний клімат: в одних умовах люди відчувають себе некомфортно, прагнуть покинути колектив, проводять в ньому менше часу, їх особистісне зростання сповільнюється, а в інших – колектив функціонує оптимально і його члени отримують можливість максимально повно реалізувати свій потенціал і свої можливості.

Створення психологічного клімату, згуртованості колективу – це найважливіша справа не тільки педагогічних працівників, а й усіх суб'єктів педагогічної взаємодії.

Клімат називають сприятливим, якщо в колективі панує атмосфера доброзичливості, поваги, турботи про кожного, довіри і вимогливості. Якщо члени колективу готові до роботи, виявляють творчість і досягають високої якості, працюючи без контролю і несучи відповідальність за справу. Якщо в колективі кожен захищений, відчуває причетність до всього того, що відбувається і активно вступає в спілкування.

##### **Вправа «Комплімент» (2–3 хв.)**

**Мета:** створення позитивного емоційного настрою, оволодіння технікою компліменту.

**Хід проведення:**

Завдання: придумати комплімент, відповідний особистісним якостям співрозмовника.

В Інтернеті є цікавий вірш Тетяни Роси:

«О... комплімент... Це так приємно...

Їх хтось придумав не даремно.

Законна форма лестощів. Відтак,

Від компліментів навіть чорний грак

Враз почувається неначе пава – яскраво».

Культура добросусідства

Учитель/вчителька: Зараз будемо говорити один одному компліменти. Виберіть собі партнера для виконання завдання. Обмін компліментами відбуватиметься у формі діалогу. Потрібно не тільки отримати комплімент, але і обов'язково його повернути. Наприклад:

– Анастасія, ти така чуйна людина!

– Так, це так! А ще я добра!

– А у тебе, Іра, такі красиві очі!

Комплімент приймається в певній формі: Так, це так! А ще я... (додається позитивна якість) і комплімент повертається до того, хто говорить.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### 2. Мотивація, очікування

##### **Вправа «Корабель» (5 хв.)**

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька: Шановні батьки, безперечно, ви маєте великий досвід виховання. Водночас природним є те, що навіть у досвідчених фахівців можуть виникати різні труднощі. Отже, пропонуємо привернути вашу увагу до кораблів. Як відомо, корабель у морі – це символ прагнення до успіху. Всі ми прагнемо до успіху, до того, щоб передати нашим дітям якомога більше любові, знань, допомогти їм у досягненні висот у нелегкому житті. У кожному морі є айсберги, крижані брили, каміння, що заважають успішному плаванню в морі. Так само і в нас у процесі виховання дітей зустрічаються різні камені спотикання, труднощі. Прошу вас написати на аркушах («каменях») труднощі, які виникають у вас під час виховання ваших дітей і наклеїти їх під кораблем.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Педагог фасилітує процес і підводить підсумки, робить узагальнення.

#### 3. Основна частина

##### **Інформаційне повідомлення «Вступ до теми булінгу» (2 хв.)**

Насильство у закладах освіти, на жаль, є досить поширеним явищем. Дуже важливо щоб учні, їхні батьки та вчителі були проінформовані про це негативне явище, знали, як його виявити, як з ним боротися та, головне, як його уникнути.

Образливі прізвиська, глузування, піддражнювання, стусани з боку одного або групи учнів щодо однокласника або однокласниці – є ознаками нездорових стосунків, які можуть привести до цькування – регулярного, повторюваного день у день знущання. Регулярне та цілеспрямоване нанесення фізичної й душевної шкоди стало об'єктом уваги науковців та педагогів, починаючи з 70-х років минулого століття, й отримало спеціальну назву – булінг.

Булінг (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «to bully» – задиратися, знущатися) – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки з метою заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини.

За даними різних досліджень, майже кожен третій учень в Україні так чи інакше зазнавав булінгу в школі, потерпав від принижень і насміхань: 10% – регулярно (раз на тиждень і частіше); 55% – частково піддаються знущанню зі сторони однокласників/однокласниць; 26% – батьків вважають своїх дітей жертвами булінгу. Практично в кожному класі є учні/учениці, які стають об'єктами глузувань і знущань, а також агресори, які є ініціаторами булінгу. Найчастіше цькування ініціюють надмірно агресивні діти, які люблять домінувати, бути «головними». Принижуючи інших, вони підвищують власну значимість. Нерідко це відбувається через глибокі психологічні комплекси кривдників. Можливо вони самі переживали приниження або копіюють ті агресивні й образливі моделі поведінки, які є в їхніх сім'ях.

##### **Перегляд відео «Соціальна реклама. Шкільний булінг» (15 хв.)**

*Рефлексія* щодо відео: Які відчуття у вас викликає переглянута ситуація? Чи порушує вона права дитини? Які? Чи стикалися ви з такими проявами в своєму житті, житті своїх дітей? Відео показує ситуацію в школі, а чи трапляються схожі ситуації на вулиці, вдома?

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Руханка «Займи позицію» (2–3 хв.)***Хід проведення:*

Учитель/вчителька: Чи стосується нас проблема насилля?

Учасники/учасниці обирають позиції, ставши біля відповідного плаката. («так», «ні», «не визначився»).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.**Інформаційне повідомлення «Види булінгу: фізичний, вербальний, прихований, кібербулінг. Ініціація, перебіг і наслідки булінгу» (10 хв.)**

У літературі виділяють різні види булінгу. Такі явища трапляються у дитячому й молодіжному колективах, панують у тюремному середовищі і в дорослих соціальних групах, зокрема у трудових колективах. Булінг у залежності від специфіки групи, відбувається у дуже різних формах. Але основними ми вважаємо такі: фізичний, вербальний, прихований і кібербулінг.

Фізичний булінг проявляється у вигляді таких дій, як удари, підніжки, щипки, а також псування майна. Цей вид шкільного насильства більш характерний для хлопчиків, які частіше схильні до прояву фізичної агресії. До фізичного належить і сексуальний булінг (дії сексуального характеру).

Вербальний (психологічний): образи, погрози, непристойні епітети соціального, расистського, релігійного характеру або інші принизливі висловлювання щодо жертви.

Прихований булінг не завжди легко розпізнати. Це поширення пліток, брехня або звинувачення, спрямовані на те, щоб зруйнувати або похитнути соціальні зв'язки людини. Цей вид булінгу більш характерний для дівчат. Вважається, що вони оцінюють соціальні взаємини як пріоритетні, тому їх агресія більше спрямована на соціальне ізолювання жертви.

До кібербулінгу відносяться зображення, аудіо- чи відеозаписи, розміщені у різних інформаційних мережах Інтернет і спрямовані на приниження жертви. До кібербулінгу, зокрема, належить імітування чужих профілів у соціальних мережах, що псує репутацію жертви та шкодить її соціальному статусу. Новий різновид шкільного кібербулінгу – жертва отримує образи на телефон, електронну адресу або через інші електронні пристрої.

Незважаючи на різноманітність форм булінгу, всі вони мають загальні характерні риси:

- упередженість, агресивність дій, спрямованих проти жертви;
- дисбаланс статусів кривдника і жертви, який може проявлятися у різному соціальному становищі, фізичних, фізіологічних, фінансових можливостях, культурній, релігійній або расовій належності;

- розуміння ймовірності повторення таких ситуацій;

- гостра емоційна реакція жертви на прояви булінгу.

Типи булінгу пов'язані з соціальним статусом жертви: аутсайдерство учня/учениці у навчальному закладі проявляється актами насильства або цькування, а також її неприйняттям та ігноруванням. Неприйняття може бути пасивним або активним. Ігнорування і неприйняття показує дитині, що вона зайва у цьому колективі, а якщо потрібна, то тільки для ролі «цапа-відбувайла».

Втягування дитини у роль жертви відбувається шляхом провокації (Roland, 1999). Провокуючі буллі (переслідувач) робить якусь дію по відношенню до іншої дитини, щоб викликати її реакцію, звинуватити її у чому-небудь, скоєному раніше або тому, що здійснюється зараз. Інший спосіб – негативні висловлювання, що вказують на недоліки жертви, наприклад, щодо суджень, поведінки, зовнішності або одягу. В обох випадках провокатор шукає щось негативне і хапається за це. Ще один прийом, що викликає у людини невдоволення – фізичний вплив або перешкоджання її діяльності, для того, щоб потім використовувати негативну реакцію. Головне – знайти привід для звинувачення. У будь-якому випадку людина потрапляє в ситуацію, коли вона змушена реагувати. Умілий провокатор постарается інтерпретувати негативно будь-яку реакцію. Якщо жертва залишиться пасивною, то буде звинувачена в небажанні відповідати. Якщо жертва відповість, то відповідь буде перекиреною і оголошено хамством або брехнею.

Культура добросусідства

Таким чином, створюється привід для нового обвинувачення. Наступного разу, під час зустрічі з жертвою, провокатор використовує привід знову, і жертва опиняється у пастці. Отже, механізмом втягування є провокація, особливо, якщо йдеться про фізичну форму цькування і вербальних переслідувань. Цей прийом може використовуватись і для обґрунтування ізоляції людини.

Ще один елемент всіх основних форм булінгу – погрози. Нерідко черговий епізод цькування закінчується тим, що переслідувачі обіцяють жертві і один одному, що «обов'язково повернуться». Переслідувачі можуть просто погрожувати жертві або передавати свої погрози через інших, що є одним з елементів залякування.

**Вправа-демонстрація «Вплив слова на людину» (5–10 хв.)***Обладнання:* стакан з чистою водою, сіль, перець, жменька землі.*Хід проведення:*

Учитель/вчителька: Візьмемо склянку води. Уявімо, що це людська душа – чиста, проста, найвна, здатна вбирати в себе все і хороше, і погане.

Сіль – грубі, солоні слова;

Перець – пекучі, образливі слова;

Ком землі – неуважність, байдужість, ігнорування.

Коли ми все це змішаємо – отримаємо стан людини. Скільки пройде часу, поки все осяде, забудеться? А варто лише легенько збовтати – й усе підніметься на поверхню. Як наслідок – стреси, неврози.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Які почуття у вас виникли під час цієї вправи-демонстрації?*Висновок.* Коли ми з кимось сваримося й говоримо щось неприємне, ми залишаємо в душі людини негативні сліди. І не має значення, скільки разів ми потім попросимо вибачення. Словесні рани зумовлюють такий самий біль, як і фізичні. Тому свою терпимість, розуміння ми можемо виявляти по-різному: спокійно, стримано, доброзичливо, тобто толерантно.**Вправа «Калейдоскоп» (25–30 хв.)***Мета:* створити «калейдоскоп» правил дитячого колективу для уникнення булінгу*Хід проведення:*

Учасників/учасниць просять написати «Калейдоскоп» правил дитячого колективу для уникнення булінгу. Доцільно об'єднати учасників в 4 групи та запропонувати виробити «калейдоскоп» правил уникнення булінгу.

1 група – «Калейдоскоп» правил уникнення фізичного булінгу.

2 група – «Калейдоскоп» правил уникнення психологічного булінгу.

3 група – «Калейдоскоп» правил уникнення економічного булінгу.

4 група – «Калейдоскоп» правил уникнення кібербулінгу.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Узагальнення роботи малих груп. Відповіді на запитання. Уточнення.**4. Підсумки/рефлексія****Перегляд відеоролика «Мій улюблений світ без насильства» (5–6 хв.)***Рефлексія* щодо перегляду відео.**Розповідь-притча «Про мудрого віслиюка» (5–6 хв.)**

Одного разу віслиюк фермера провалився у колодязь. Він страшно кричав, кликав на допомогу. Прибіг фермер і сплеснув у долоні: «Як же його звідти витягнути?» Тоді господар віслиюка подумав: «Віслиюк мій – старий. Йому вже недовго залишилося. Я все одно збирався придбати нового молодого віслиюка. А колодязь, все одно майже висох. Я давно збирався його закопати і вирити новий колодязь в іншому місці. Так чому б не зробити це зараз? Одразу й віслиюка закопаю, щоб не було чути запаху розкладання».

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Він запросив всіх своїх сусідів допомогти йому закопати колодязь. Всі дружно взялися за лопати і почали закидати землю в колодязь. Віслюк одразу ж зрозумів до чого йде справа і почав дуже голосно верещати. І раптом, на загальний подив, він замовк. Після кількох кидків землі фермер вирішив подивитися, що там внизу.

Він був здивований від того, що побачив там. Кожен шматок землі, що падав на його спину, віслюк струшував і приминав ногами. Дуже скоро, на подив присутніх, віслюк показався нагорі – й вистрибнув з колодязя!

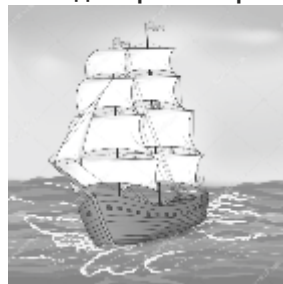
...На вашому життєвому шляху може бути багато бруду й труднощів. Але всякий раз, коли впаде ком землі, струси його і піднімайся нагору. Тільки так ти зможеш вибратися з колодязя.

**Висновок:** кожна з проблем, що виникає – це як камінь для переходу до струмка. Якщо не зупинятися і не здаватися, то можна вибратися з будь-якого, навіть занадто глибокого, колодязя.

Учитель/вчителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання. Дякує за плідну роботу, бажає удачі та гарного настрою, менше підводних каменів і побільше каміння, яке допоможе вийти з непередбачуваних ситуацій.

## 5. Додаток

### Малюнок до вправи «Корабель»



### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Безпечне користування сучасними інформаційно-комунікативними технологіями: навчально-методичний посібник / За заг. Ред. Бережної Т. І., Удалової О. А., Волосюк Т. В., Буянової Г. В. – К.: Україна, 2018. – 136 с.

2. Безпечне користування сучасними інформаційно-комунікативними технологіями: навчально-методичний посібник / За заг. ред. Бережної Т. І., Удалової О. А., Волосюк Т. В., Буянової Г. В. – К.: Україна, 2018. – 136 с.

3. Булінг у школі: причини, наслідки, запобігання та відповідальність [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://bhrr.gov.ua/news/item/3385-buling-u-shkoli-prichini-naslidki-zapobigannya-ta-vidpovidalnist>

4. Мир позитива / Притча про мудрого осла [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://mirpozitiva.ru/parables/475-pritchi21.html>

5. Мій улюблений світ без насильства [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=sYiE03v9fV4>

6. Притча про осла [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.welldone.org.ua/pritcha-pro-oslika/>

7. Роса Тетяна. Поетичні майстерні / Вірші. Спостерігаючи життя. Компліменти (1964) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://maysterni.com/publication.php?id=35989>

8. Соціальна реклама «Шкільний булінг» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=E3-G3Tns6qo>

9. Як побороти булінг: інструкція для дітей, батьків та вчителів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://humanrights.org.ua/material/jiak\\_poboroti\\_buling\\_instrukcija\\_dlja\\_ditej\\_ta\\_doroslih\\_](https://humanrights.org.ua/material/jiak_poboroti_buling_instrukcija_dlja_ditej_ta_doroslih_)

Культура добросусідства

## 3.2. ВИКРЕСЛИ БУЛІНГ!

**Авторки розробки:** Литвинова Ірина, Лисенко Неля.

**Цільова аудиторія:** батьки (родичі, опікуни та ін.), педагогічні працівники закладів освіти, керівники закладів освіти, методисти та ін.

**Мета та завдання:** сформувати уявлення про сутність булінгу та його наслідки; ознаки булінгу; навчити усвідомлювати причини та наслідки виникнення конфліктних ситуацій і загрози застосування насилля під час конфліктних ситуацій; ознайомити з нормативно-правовими документами щодо попередження булінгу; сприяти усвідомленню причин та наслідків виникнення конфліктних ситуацій і загрози застосування насилля під час конфліктних ситуацій; надати інструментарій щодо роботи з дітьми відповідно до теми зборів; визначити шляхи попередження та подолання булінгу в освітньому середовищі.

**Очікувані результати:** учасники/учасниці знатимуть, що таке булінг, а також алгоритм дій у разі його виникнення; будуть обізнані щодо юридичної відповідальності у сфері булінгу; володітимуть навичками попередження та протидії булінгу.

**Обладнання:** плакат «Кодекс групи», плакат «Карта очікувань», ватмани, маркери, стікери (прищипки) різнокольорові, стікери кольорові, картки зі списком ролей, аркуші паперу червоного кольору, ножиці, аркуші паперу з двома колами, що перетинаються, проектор, комп'ютер.

**Орієнтовний час проведення:** 150 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Усі ми різні, але маємо багато спільного» (10 хв.)**

**Мета:** сприяти знайомству учасників/учасниць, створити доброзичливу атмосферу, комфортні умови спілкування, довіри, підкреслити, що ми всі різні і це є уособленням різноматіття світу.

**Обладнання:** аркуші паперу із зображенням двох кіл, що перетинаються і мають спільний сектор (додаток 1).

**Хід проведення:**

Учасники/учасниці об'єднуються у пари й отримують аркуші з двома колами, що перетинаються. Кожен учасник/ця має дати відповідь на запитання «Хто Я?» і записати варіанти відповідей у «своє» коло (7–8). Далі учасники/ці в парах зачитують один одному власні характеристики, знаходять спільні та вписують їх у спільний сектор. Далі пари учасників зачитують зроблені записи – спочатку відмінності, а потім – спільне.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи: Які ваші враження від вправи? Чого в записах більше – подібного чи відмінностей? Чому? У кого ще є розбіжності?

**Далі слід зробити акцент на тому, що у більшості пар є спільні записи.**

Про що свідчать результати вправи?

Чи можлива ситуація, коли розбіжностей зовсім немає ні в кого?

Чи цікаво було б жити у світі, де б усі мали лише спільні риси і не мали б відмінностей? Чому?

**Вправа «Кодекс групи» (5 хв.)**

**Мета:** визначити правила, які допоможуть створити сприятливу робочу атмосферу в групі під час тренінгу.

**Хід проведення:**

На цьому етапі тренер/тренерка звертається до групи з пропозицією задля забезпечення ефективної роботи групи виробити загальні правила, обов'язкові для виконання.

Тренер/тренерка методом «мозкового штурму» пропонує учасникам/учасницям озвучити правила групи. Перед тим як записати правило на фліпчарті, тренер/тренерка обговорює його з учасниками/учасницями, щоб з'ясувати, чи всі його розуміють і погоджуються із ним.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



*Рекомендовані правила:* говорити по черзі; говорити коротко й за темою; говорити від свого імені; бути позитивними до себе та інших (бути +); правило додавання (Я+Ти+Ми); з повагою ставитися до своєї та протилежної статі; добровільна активність; конфіденційність.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Як ви розумієте це правило? Навіщо воно потрібне?

Як ми зрозуміємо, що це правило виконується або порушується?

Чи для кожного реально дотримуватися цього правила?

Як ми можемо переформулювати правило, щоб воно всіх влаштувало?

Чи всі погоджуються із необхідністю внесення цього правила?

Що будемо робити у разі недотримання правил?

Після того, як усі пропозиції озвучено, тренер/тренерка повторює записані правила, наголошує на тому, що вони прийняті спільно й що їх треба дотримуватись.

## 2. Мотивація, очікування

### **Вправа «Карта очікувань» (5 хв.)**

*Мета:* визначити очікування учасників щодо тренінгу.

*Хід проведення:*

На клейких кольорових стікерах учасники/учасниці записують, що вони очікують, що хочуть дізнатися та чому хочуть навчитися на тренінгу. Потім учасники/учасниці озвучують свої очікування та наклеюють стікери на плакат «Карта очікувань».

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

### **Вправа «Асоціації» (10 хв.)**

*Мета:* визначити рівень обізнаності учасників/учасниць щодо теми заходу.

*Хід проведення:*

Використовуючи метод «мікрофон», учасники/учасниці озвучують свої асоціації зі словом «булінг». Тренер/тренерка записує все на ватмані.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи

## 3. Основна частина

### **Мінілекція «Булінг у закладі освіти» (15 хв.)**

*Попередньо тренер/тренерка роздає учасникам аркуші паперу з таблицею із запитаннями (додаток 2). Пропонує записувати відповіді на запитання, почувши їх під час мінілекції.*

У тому, що група дітей/підлітків вибирає собі жертву й починає її переслідувати, немає нічого нового. Так було, мабуть, в усі часи і в усіх народів. Підтвердженням тому є відомий фільм «Опудало», а також – меншою мірою – й «Доживемо до понеділка». Однак наша епоха привносить в цей процес нові нюанси. І полягають вони не тільки в тому, що цькування нині термінологізовано словом «булінг». У цілому можна виділити чотири характерні риси цькування у наших школах.

Перший момент – це жорстокість дітей, яка межує із садизмом.

Другий – зйомки побиття (і мало не тортури).

Ці дві речі складно усвідомити тим, чия вікова категорія – 40+, адже навіть якщо в шкільному дитинстві людей середнього віку і траплялися бійки з однокласниками, вони не переходили певних меж. І вже точно ніхто не фіксував на відео та не викладав в YouTube момент відвідування школярами туалету. Нещодавно відома телеведуча розповіла у Facebook, як її син-першокласник не ходить в туалет через те, що старші хлопці знімають його. Ідея, що, здається, апіорі не могла прийти в голову ментально здоровим людям.

Третій момент – «вплетення» в булінг фінансових мотивів.

Четвертий – участь дорослих у цькуванні дитини. Випадок з «харківським тортом», коли дитину поставили перед дошкою і змусили дивитися, як однокласники уминають страви із «солодкого столу», прекрасно проілюстрував глибoku прірву, в якій ми всі знаходимося. Безперечно, цей скандал став особливо резонансним саме через участь в ньому дорослих – класного керівника і так званої «батьківської трійки», члени якої свідомо принижували 10-річну дівчинку.

У 2018 році було зафіксовано близько 109 тисяч звернень до психологів через цькування. У той же час до фахівців йшли як самі діти, так і батьки з учителями. Про це заявила гендиректорка Директорату інклюзивної та позашкільної освіти Міністерства освіти Л. Самсонова. Як зазначається, 39 % з усіх звернень надходили від дітей, 29 % – від учителів, ще 5 % – від сторонніх людей, а решта – від батьків.

19 січня 2019 року набув чинності Закон України від 18.12.2019 року № 2659-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу («цькуванню»), в якому визначено поняття «булінг», передбачено адміністративну відповідальність тощо.

Закон України «Про освіту» доповнено пунктом, де булінг (цькування) визначається як діяння (дії або бездіяння) учасників/учасниць освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі з застосуванням засобів електронних комунікацій, яке відбувається відносно малолітньої або неповнолітньої особи, або по відношенню до інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого потерпілому/потепілій могла бути або була заподіяна шкода психологічному або фізичному здоров'ю.

Типовими ознаками булінгу (цькування) є:

- систематичність (повторюваність) діяння;

- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);

- дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Зміни щодо протидії булінгу внесено також до спеціальних законів «Про дошкільну освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про вищу освіту».

Запроваджується адміністративна відповідальність за булінг. Так, доповненою статтею 173-4 Кодексу України про адміністративні правопорушення передбачено, що булінг (цькування), що вчиняється стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого, тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від двадцяти до сорока годин.

Якщо цькування вчинене групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, то штраф становитиме від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.

Також передбачено, що неповідомлення керівником/керівницею закладу освіти уповноваженим підрозділом органів поліції про випадки булінгу (цькування) учасника/учасниці освітнього процесу тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправні роботи на строк до одного місяця з відрахуванням до 20 % заробітку.

Хто ж встановлює факт булінгу? Які наші дії, якщо це сталося?

Булінг-контроль у школі чи дитячому садку зобов'язаний проводити директор/директорка. Він/вона у першу чергу займається профілактикою цього негативного явища: забезпечує створення у закладі безпечного освітнього середовища; розробляє, затверджує та оприлюднює план заходів, спрямований на запобігання та протидію булінгу в закладі освіти.

До завдань же вчителів/вихователів входить інформування керівника закладу освіти про можливі інциденти, пов'язані із цькуванням. Якщо факт цькування стався, то завдання директора/директорки – прийняти заяву від батьків, законних представників постраждалої дитини, чи інших осіб. Після чого директор/директорка зобов'язаний(-а) скликати комісію (склад якої визначає він/вона сам/сама) і розглянути випадок. Якщо комісія визнала, що це був булінг, то керівник/керівниця закладу зобов'язаний(-а) повідомити уповноважені підрозділи органів Національної поліції та Службу у справах дітей. У разі, якщо комісія не кваліфікує випадок як булінг, а постраждалий/постраждала чи його/її рідні не згодні з цим, то вони можуть одразу звернутись до Національної поліції.

Пам'ятайте: наша мета – припинити насильство, а не покарати винних. Всі сторони конфлікту потребують часу, щоби скорегувати свою поведінку. Булінгу можна протистояти, потрібно говорити про це й говорити доступною мовою.

Після завершення інформаційного повідомлення тренер/тренерка пропонує учасникам/учасницям об'єднатися у пари та озвучити свої записи у таблицях один одному, за потреби внести доповнення.

#### **Перегляд мультфільму «Гадке качення» (15 хв.)**

Тренер/тренерка: Допоможе нам розглянути сутність булінгу перегляд мультфільму (<https://www.youtube.com/watch?v=JW4RQscuPGk>).

*Рефлексія* щодо перегляду: Що ви відчували, під час перегляду мультфільму?

Що відчувало «гадке качення»? Про що цей мультфільм?

#### **Вправа «Ярлики» (15 хв.)**

*Мета:* продемонструвати процеси ідентифікації людини з соціальними групами, проаналізувати, які виникають між групами відносини.

*Матеріали:* кольорові стікери/прищіпки або клейкі закладки 3-х кольорів.

*Хід проведення:*

1. Учасникам(-цям) пропонується стати в коло, при цьому не обертатися і не дивитися на спину один одного. Другий/друга тренер/тренерка або хтось із учасників(-ць) проводить розминку «Австралійський дощ» (додаток 3). У цей час тренер/тренерка наклеює на спину учасникам(-цям) стікери таким чином, щоб утворилося за кольором три нерівних групи: 1 колір – 1 людина (не представник(-ця) меншини в реальності, емоційно стійкий(-а) учасник(-ця), з адекватною самооцінкою, впевнений(-а) в собі), 2-й колір – невелика група (5–6 осіб), 3-й колір – всі інші учасники групи.

2. Після того як всі стікери наклеєні, учасників/учасниць просять розподілитися мовчки на групи відповідно до того, що у них на спині.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Коли групи визначилися, питання задаються послідовно:

1. Тому учаснику(-ці), який(-а) залишився(-лась) один(-а): як ви себе почуваете? Як ви себе почували в процесі вправи? Як ви опинилися один(-а)?

2. Малої групі: як ви себе почуваете? Як ви себе почували в процесі вправи? Як ви потрапили в групу? Як ви себе почуваете як група?

3. Великої групі: як ви себе почуваете? Як ви себе почували в процесі вправи? Як ви потрапили в групу? Як ви себе почуваете як група?

4. Одному: якби у вас була зараз можливість приєднатися до однієї з груп, яка б група це була?

5. Для всіх: на які процеси в суспільстві схоже те, що зараз відбувалося? За якими ознаками утворюються групи? Хто визначає приналежність людини до групи?

У процесі обговорення можуть бути підняті питання ідентичності: що нас відносять до тієї чи іншої групи (етнічної, соціальної тощо) за зовнішніми ознаками, про які ми можемо навіть не здогадуватися. Ця група, до якої нас відносять, може не збігатися з тією, до якої ми хочемо себе віднести. Сам процес ідентифікації нас з групою може бути неприємним і викликати негативні

емоції, ми починаємо шукати ще якісь причини віднесення себе до цієї групи. Крім того, слід звернути увагу, що відчуття одного, малої групи і великої будуть різними – одному може бути незатишно (і він/вона або буде шукати якусь особистісну причину або пояснювати собі іншим чином, чому він/вона опинився(-лась) один(-а)). Мала група буде відчувати себе більш згуртованою, ніж велика (найчастіше це видно навіть по тому, як групи організують себе в просторі: в малій – люди ближче стоять один до одного). Далі можна обговорити, як і чому складаються стосунки між «більшістю» і «меншістю». І чому на 4-му питанні самотній буде скоріше схильний вибрати групу меншості для приєднання (рідше – більшості).

#### **Вправа «Врятуй пташечку» (5 хв.)**

*Мета:* стабілізувати психологічний стан учасників/учасниць.

*Матеріали:* легка музика.

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка: Уявіть, що у вас в руках маленька беззахисна пташечка. Витягніть руки долонями до гори. А тепер зігрійте її своїм рівним, спокійним подихом, повільно, по одному пальчику складіть долоні, прикладіть їх до своїх грудей, віддайте пташечці доброту свого серця. Розкрийте долоні, і ви побачите, що пташка радісно злетіла, посміхніться їй і не сумуйте. Вона ще прилетить до вас.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Рольова гра «Точка відліку» (20 хв.)**

*Мета:* продемонструвати процеси дискримінації в суспільстві.

*Матеріали:* картки з назвою ролей, список дій для тренера (додаток 4).

*Хід проведення:*

Крок 1 (10 хв.). Роздайте ролі й поясніть учасникам/учасницям правила: всі стають в одну лінію. Коли тренер/тренерка називає дію, то ті учасники/учасниці, які можуть цю дію зробити у відповідності зі своєю роллю, роблять крок вперед, ті, хто не можуть, залишаються на місці. Потім тренер/тренерка зачитує перелік дій, і дає можливість учасникам/учасницям вирішити, робити той чи інший крок або не робити.

Крок 2 (10 хв.). Організуйте обговорення процесу й результатів виконання завдання. Спочатку тренер/тренерка має ставити питання тим, хто вирвався вперед і в самому кінці тим, хто опинився в самому кінці.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи за запитаннями:

Як вийшло, що ви опинилися на цьому місці? Як ви себе почуваете?

Які кроки Ви змогли зробити, а які – ні? Чому?

Чому вийшло, що при однакових позиціях на старті, Ви опинилися на різних відстанях? Чи справедливо це?

У реальному житті бувають такі випадки, коли рівні права не забезпечуються рівними можливостями і не призводять до рівних результатів?

Які заходи можна вжити для забезпечення рівних можливостей?

#### **Вправа «Надірване сердечко» (15 хв.)**

*Мета:* сприяти розвитку співчуття, усвідомленню дій, спрямованих на пригнічення і підтримку, сформувати переваги позитивної взаємодії, створити загальний перелік слів на позначення поведінки пригнічення і підтримки, нехтування й схвалення.

*Матеріали:* паперові серця червоного кольору для кожного учасника, розповідь про хлопчика Петрика.

*Хід проведення:*

Учасникам/учасницям пропонується послухати історію про хлопчика Петрика. Щоразу, як вони почують про випадок пригнічення дитини, потрібно відірвати невеликий шматок від паперового серця й кинути його на землю.

Якось уранці в кімнаті Петрика звично прозвонив будильник, але хлопчик не підвівся з ліжка. Хвилини через десять його мама відчинила двері в кімнату. «Ну ж бо, поквапся! – сказала вона. – Знову спізнився до школи, ледацюго!».

«Мамо, я захворів», – відповів Петрик.

«І чому ти завжди поводишся як маленький? – відповіла мама. – Тобі завжди погано, коли в розкладі є фізкультура. Вставай і збирайся! Твій брат уже майже готовий». Петрик швидко одягнувся й вийшов на кухню. Його старший брат Андрій щойно закінчив снідати.

«Я пішов, мамо», – сказав Андрій.

«Дочекайся Петрика», – попросила мама.

«Цей телепень завжди запізнюється, – заперечив Андрій. – Я не хочу пропустити автобус».

Проте хлопці – старший брат і Петрик – встигли на автобус вчасно. Та коли двері зачинилися й автобус рушив, Петрик згадав, що його домашнє завдання залишилося в кімнаті. Петрик запитав водія, чи не можна зачекати, поки він збігає по домашнє завдання.

«Ти що, дурний? Це тобі не таксі. Ще й за запізнення одержиш». Прийшовши до школи, Петрик попередив учительку, що забув домашнє завдання вдома. Вона сказала: «Це вже вчетверте за місяць, Петрику. Ти взагалі сідав за уроки? Я починаю думати, що ти мені брешеш. Боюся, мені доведеться поговорити про це з твоїми батьками».

Петрик любив спортивні ігри, але ненавидів фізкультуру, оскільки був за зростом найменшим серед хлопців. Того дня вони мали грати на уроці в баскетбол, який Петрик терпіти не міг. Учитель попросив дітей об'єднатися у дві команди – «Левів» і «Тигрів». За десять хвилин кожна з команд нараховувала по десять гравців, і тільки Петрик залишився сам – один. Капітан команди «Леви» сказав:

«Ми його не хочемо – він погано грає».

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

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

Того дня після уроків брат Петрика Андрій грав поблизу будинку з друзями у футбол. Порівняно з баскетболом, Петрикові значно більше подобався футбол. Це була його улюблена спортивна гра. Тому Петрик попросив Андрія взяти його до команди. Але Андрій відмовив.

«Нізащо, – заявив він. – Ти все зіпсуєш».

Мама хлопців почула це і сказала: «Тобі слід прийняти брата до гри, Андрію».

«Але ж, мамо, він такий незграбний, – відповів Андрій. – І весь час плутається під ногами».

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

- Як, на вашу думку, зараз почувався Петрик?
- Чому він так почувався?
- Яким чином на нього могло б вплинути таке ставлення день у день?
- Що ви могли б сказати йому, щоб він почувався краще?
- Як, на вашу думку, Петрик почувався б тепер, вислухавши всі ваші підбадьорення?
- Чи трапляється в нашому житті таке?
- Що саме ви хотіли б запам'ятати з цієї вправи?

*Чи не стає наша постійна зайнятість, неухважність, а часом, і байдужість, причиною поранення дитячих сердець?*

Тренер/тренерка пропонує учасникам/учасницям переглянути відеокліп Ріанобой «Все Що Тебе Не Вбиває» (<https://www.youtube.com/watch?v=SrPBNOIPmKg>) (5 хв.)

**Вправа «Наші можливості»** (15 хв.)

*Мета:* напрацювати варіанти попередження та подолання булінгу, сприяти підвищенню в учасників/учасниць віри у власні сили.

Культура добросусідства

*Матеріали:* три аркуші ватману, маркери.

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка об'єднує учасників/учасниць у три підгрупи. Пропонує придумати максимальну кількість варіантів конкретних дій, відповідаючи на запитання: «Що ми можемо зробити для запобігання та подолання булінгу?»:

1 група – на рівні сім'ї;

2 група – на рівні закладу освіти;

3 група – на рівні громади.

Групи презентують свої напрацювання.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Яке враження справила на вас ця вправа? Чи можливо уникнути булінгу в освітньому середовищі? Якщо так, то за яких умов? Що ви вже сьогодні готові для цього зробити?

#### 4. Підсумки/рефлексія

**Вправа: «Карта очікувань»** (10 хв.)

*Хід проведення:*

Тренер(-ка) пропонує кожному(-ій) учаснику(-ці) (по колу) підійти до плакату «Карта очікувань», знайти свій стікер із запитанням, прокоментувати, чи було знайдено на нього відповідь. Тренер/тренерка може попросити учасника(-цю) коротко прокоментувати свої враження від тренінгу та здійснення персональних очікувань. Потім тренер/тренерка проводить коротке обговорення.

*Орієнтовні питання для обговорення:*

Що з отриманого на тренінгу варто використати з дітьми, а що – з дорослими?

Чи змінилося ваше уявлення про булінг?

**Метод «Відкритий мікрофон»** (5 хв.)

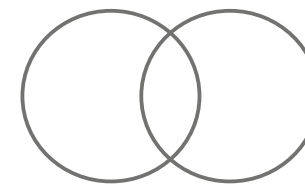
*Хід проведення:*

Тренер/тренерка пропонує продовжити висловлювання Джорджа Орвелла: «Ми всі рівні, але дехто...». Після обговорення тренер(-ка) дякує учасникам(-цям) за співпрацю, ділиться власними враженнями від тренінгу, коротко нагадує про подальші спільні плани та закриває тренінг.

#### 5. Додатки

**Додаток 1**

**Роздатковий матеріал до вправи  
«Усі ми різні, але маємо багато спільного»**



**Додаток 2**

**Сутність булінгу**

Таблиця для заповнення учасниками/учасницями.

| Що таке булінг?<br>Ознаки | Відповідальність за булінг | До кого звертатися<br>по допомогу |
|---------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
|                           |                            |                                   |

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Додаток 3****Вправа: Австралійський дощ (2–5 хв.)**

**Мета:** «енерджайзер», спрямована на активізацію уваги аудиторії, вдосконалення навичок координації в групі, психологічне розвантаження учасників, створення позитивної, комфортної атмосфери.

**Кількість осіб:** від 5 і більше, в залежності від кількості людей, які можуть стояти в колі.

**Хід проведення:**

Тренер/тренерка пропонує учасникам/учасницям стати в коло і по команді ведучого/ведучої почати жестами імітувати звуки природи, які можна почути під час грози в Австралії. Учасники/учасниці стають в коло і слухають інструкцію: «Зараз по колу\* ланцюжком мовчки ви будете повторювати мої рухи, передаючи їх по колу. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Я буду коментувати рухи. Слідкуйте уважно!». Тренер/тренерка тре долоні, кажучи при цьому: «В Австралії піднявся вітер». Весь ланцюжок по черзі включається у виконання цього жесту. Коли цей рух робить учасник/учасниця, що замикає коло, ведучий/ведуча починає робити клацання пальцями рук: «Починає накрапати дощ». Почекавши всіх, тренер/тренерка руками по черзі починає плескати по грудях або передпліччя, констатує, що дощ посилюється. Коли ж ведучий/ведуча скаже: «В Австралії почалася справжня злива», він/вона починає робити часті удари по стегнах. «І ось вдарив грім, пішов град – справжня буря!» – тренер/тренерка, кажучи це, починає тупати ногами. Після дружного тупоту ніг провідний/провідна знову переходить до поплескування по стегнах і каже: «Але все колись закінчується. Ось і буря почала стихати». І повторює в зворотному порядку попередні рухи – плескання по грудях (імітує стихання зливи), клацання пальцями (рідкісні краплі, які падають на землю), потирання долонь (тихий шелест вітру). Завершуючи вправу тренер/тренерка різко піднімає руки вгору, кажучи: «Знову визирнуло сонце!».

**Рефлексія** щодо виконаної вправи: Після завершення вправи можна запитати:

1. Як ви зараз почуваєтеся? Варіант (напівжартівливе, що піднімає настрій): Вас «умив» дощик? Чи запахло свіжістю в нашій аудиторії? Чи легше стало дихати? Чи всіх зігріло сонечко?
2. Чи легко вам було виконувати цю вправу? Що викликало найбільшу складність?
3. Як ви думаєте, з якого руху наша команда почала взаємодіяти більш злагоджено?
4. Які ваші враження щодо проведеної вправи?

**Додаток 4****Роздаткові матеріали до вправи «Точка відліку»****Рольові позиції учасників/учасниць**

- Роль: 12-річна дівчинка-сирота без певного місця проживання;
- Роль: 19-річний житель маленького села;
- Роль: 25-річний перспективний програміст;
- Роль: 60-річний безхатченко;
- Роль: 65-річний самотній пенсіонер, колишній Тренер;
- Роль: 70-річна переселенка з Луганська, яка не володіє державною мовою;
- Роль: безробітна мати-одиначка;
- Роль: безробітний шахтар із Донецька;
- Роль: вагітна жінка з дворічною дитиною;
- Роль: ветеран АТО;
- Роль: господар процвітаючої імпортно-експортної фірми;

\* Примітка: не забудьте уточнити, звідки учасники/учасниці почнуть передавати сигнал по колу (за годинниковою або проти годинникової стрілки від ведучого/ведучої).

- Роль: дівчина-мусульманка в хіджабі;
- Роль: дочка власника великого агрохолдингу в Україні;
- Роль: кримськотатарський підприємець, який переїхав на материк після анексії півострова;
- Роль: лідер правозахисної організації, ром;
- Роль: людина з інвалідністю на візку;
- Роль: медсестра в приватній клініці;
- Роль: міністр;
- Роль: молода людина – виходець з Північного Кавказу;
- Роль: молода перспективна тенісистка;
- Роль: наркозалежна подруга молодого художника;
- Роль: нелегальний трудовий мігрант із Китаю;
- Роль: неписьменна 16-річна біженка з Сирії;
- Роль: російська журналістка, яка працює в Україні;
- Роль: син директора банку, вивчає економіку в університеті;
- Роль: суддя Конституційного Суду;
- Роль: українець, який живе в анексованому Криму, греко-католик.

**Список дій**

1. Вас можуть запросити виступити з публічною лекцією.
2. Вас не можна запідозрити у зв'язках з терористами (сепаратистами).
3. Ваша соціальна й медична захищеність повністю відповідає вашим потребам.
4. Ви знаєте, до кого звернутися за порадою та допомогою в разі потреби.
5. Ви маєте можливість брати участь у міжнародних заходах за кордоном.
6. Ви можете без сторонньої допомоги з'їздити в інший населений пункт.
7. Ви можете брати участь в акціях протесту проти дій уряду.
8. Ви можете брати участь у загальнонаціональних і місцевих виборах.
9. Ви можете бути нагороджені державними нагородами.
10. Ви можете вивчати в школі свою рідну мову або навчатися нею.
11. Ви можете відвідувати культурну будівлю тієї релігії (конфесії), прихильником якої ви є.
12. Ви можете відчувати себе в безпеці.
13. Ви можете грати у футбол.
14. Ви можете дозволити собі придбати новий одяг, як мінімум, один раз на три місяці.
15. Ви можете запросити до себе друзів на вечерю.
16. Ви можете офіційно влаштуватися на роботу або відкрити власну справу.
17. Ви можете поїхати відпочивати за кордон.
18. Ви можете претендувати на високі посади в державній службі.
19. Ви можете собі дозволити якісне медичне лікування.
20. Ви можете часто грати в казино, ходити в боулінг і вечеряти в ресторані.
21. Ви не боїтеся переслідувань, знущання на вулицях.
22. Ви не боїтеся того, що вас зупинить поліція.
23. Ви ніколи не відчували дискримінації через своє походження.
24. Ви ніколи не відчували серйозних фінансових труднощів.
25. До вас звертаються за порадою з різних питань.
26. З вашою думкою в політичних і соціальних питаннях рахуються.
27. У вас цікаве життя, своє майбутнє ви бачите в позитивному контексті.

*Організація обговорення процесу та результатів виконання завдання.*

Спочатку тренер має ставити питання тим, хто «вирвався» вперед, а потім тим, хто опинився в самому кінці (10–15 хв.).

*Питання для обговорення:*

- Як ви себе почуваете?
- Чи відповідає ваша роль у вправі реальній життєвій ситуації, в якій ви наразі перебуваєте?
- Як вийшло, що ви опинилися на цьому місці? Які кроки ви змогли зробити, а які – ні? Чому?
- Чому так сталося, що при однакових позиціях на старті, ви опинилися на різних відстанях?
- У реальному житті бувають такі випадки, коли рівні права не забезпечуються рівними можливостями й не призводять до рівних результатів?
- Наскільки успішність людини в житті залежить від зовнішніх факторів?
- Яких заходів можна вжити для забезпечення рівних можливостей?

**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Закон щодо протидії булінгу підписано Президентом України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://pravo.minjust.gov.ua/ua/news/1127-zakon-shhodo-protidyiyi-bulingu-pidpysano-prezydentom-ukrayiny>
2. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому : Методичні матеріали та практичний досвід / М. А. Араджионі, А. І. Гусєв, Г. А. Коломоєць, В. І. Потапова. – К.: Прометей, 2017. – 328 с.
3. Культура добросусідства: Я. Ми. Країна. Програма виховних годин для ЗНЗ II–III ст. і методичні рекомендації щодо її апробації та впровадження / [автори-укладачі: М. А. Араджионі, А. І. Гусєв, М. С. Єлігулашвілі, В.І. Потапова]. – К. : ТОВ «Контекст Україна», 2016. – 260 с. : іл. – Англ., рос., укр.
4. Не смійся з мене: просвітницько-профілактична програма тренінгових занять: Навчально-методичний посібник / Авт. Лора Паркер Лоерден, за заг. ред. Лях Т. Л. – К. : УМСА, 2013. – 100 с.
5. Не смійся з мене: посібник для вчителя / Проєкт «Повага Дією»; директор проєкту Пітер Ярроу. – Б. м., б. р. – 104 с.
6. Організація роботи з розв'язання проблеми насильства в школі: навч.-метод. посіб. / упоряд. : Є.В.Дубровська, М.Е. Ясеновська. – К. : Huss, 2011. – 96 с.

**3.3. ПРОФІЛАКТИКА БУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ****Авторка розробки: Трапезникова Олена.****Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей, педагогічні працівники закладів освіти та ін.**Мета та завдання:** ознайомити батьків та інші категорії дорослих з поняттям, видами, головними ознаками, причинами, наслідками булінгу в школі, методами та прийомами протидії проблем; формувати активну педагогічну позицію батьків.**Очікувані результати:** всі учасники/учасниці матимуть уявлення, що таке булінг, знатимуть його ознаки та наслідки; усвідомлюватимуть причини та наслідки виникнення конфліктних ситуацій і загрози застосування насилля під час конфліктних ситуацій; розумітимуть, що дитина не в змозі впоратися з проблемою наодинці; володітимуть різними методами та прийомами протидії булінгу.**Обладнання:** мультимедійний проєктор, презентація, дошка, маркер.**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.**Хід зборів****1. Знайомство/організаційна частина (6 хв.)***Хід проведення:*

Учитель/вчителька: Добрий день, шановні батьки. Ми раді вітати Вас на батьківських зборах. Передусім хотіли б нагадати правила роботи в групі. Є пропозиція почати нашу роботу з перегляду відеофрагменту (фільм «Опудало»; режим доступу: [https://www.youtube.com/watch?v=SB7z\\_6PxaZg](https://www.youtube.com/watch?v=SB7z_6PxaZg))

*Рефлексія:* Які відчуття у вас викликає переглянуте відео? Чи є в ньому порушення прав дитини? Які? Чи стикалися ви з такими проявами в своєму житті?

Якою, на вашу думку, є тема сьогоденних батьківських зборів?

**2. Мотивація, очікування****Вправа «Пересядьте ті...» (7 хв.)***Хід проведення:*

Учитель/вчителька:

Хто знає, що означає слово булінг?

Кого з вас хоча б раз у житті ображали?

Хто сам образив когось?

Хто кричав на свою дитину? Чужу?

Хто з вас хоча б раз у житті зазнавав насильства?

Хто вважає, що в школі є насильство?

Хто вважає, що в класі є насильство?

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Чи цікавить вас ця тема й чому? Чого очікуєте від зборів?

**3. Основна частина****Інформаційне повідомлення (2 хв.)**

Учитель/вчителька: *Визначимося з термінологією. Статистика.* Нині булінг став досить поширеним і масовим явищем. Тобто, тема актуальна сьогодні. 2 жовтня 2018 року Верховна Рада України прийняла законопроект, спрямований на протидію цькуванню у закладах освіти. За булінг в навчальних закладах будуть штрафувати вчителів і батьків.

Деякі дослідники тлумачать булінг як серйозні акти агресії, інші – як будь-які образи, погрози з боку інших людей тощо.

**Робота в групах (15 хв.)***Хід проведення:*

Учитель/вчителька: Пропоную об'єднатися в три групи і сісти за столи. На цьому етапі ми будемо складати кластер:

1. Посередині чистого аркуша написати ключове слово, яке є «серцем» кластера – це булінг.

2. Вам необхідно написати слова або речення, що виражають ідеї, факти, образи, відповідні для цієї теми. Записуємо все, що приходить на розум, дайте волю уяві і інтуїції.

*Після цього групи презентують результати своєї роботи.**Рефлексія щодо виконаної справи.***Інформаційне повідомлення (2 хв.)**

Булінг – це цькування однієї дитини іншою, агресивне переслідування.

Випадки насильства серед учнів завжди були частиною школи, однак зараз вони стають дедалі помітнішими. Сьогодні в Україні жертвами булінга стають 8 з 10 дітей. Початок цьому дає такий собі рекет щодо учнів початкової школи, коли, наприклад, старші діти відбирають у них мобільні телефони. Серед дітей 11–15 років поширені плітки, принизливі жарти, бойкот тощо.

**Робота з текстом (15 хв.)***Хід проведення:*

Учитель/вчителька: Перед вами фрагменти текстів з науково-популярної та спеціальної літератури (додатки 1, 2). Після їх прочитання ви маєте заповнити кластер з урахуванням отриманих знань.

*Після цього групи презентують результати своєї роботи.*

1 група представляє види і форми булінгу.

2 група – причини булінгу, жертви булінгу в школі.

3 група – структура булінгу, наслідки.

*Рефлексія щодо виконаної роботи.***Мінілекція «Рольова структура булінгу» (15 хв.)***Робота зі схемою.**Рефлексія щодо виконаної роботи.***Перегляд відео «Як зупинити травлю» (5 хв.)**

Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=hW6M6Fk1wMk&t=32s>

*Рефлексія щодо відео.***Обговорення притчі (5 хв.)**

Жила-була неймовірно люта, отрутна і злісна Змія. Одного разу вона зустріла мудреця і, здивувавшись його доброті, втратила свою злостивість. Мудрець порадив їй припинити кривдити людей, і Змія вирішила жити простодушно, не завдаючи шкоди кому-небудь. Але як тільки люди дізналися про те, що Змія не є небезпечною, вони стали кидати в неї каміння, тягати її за хвіст і знущатися. Це були важкі часи для Змії. Мудрець побачив, що відбувається, і, вислухавши скарги Змії, сказав: «Дорога, я просив, щоб ти перестала заподіювати людям страждання і біль, але я не говорив, щоб ти ніколи не шипіла і не відлякувала їх».

*Мораль:* немає нічого дивного в тому, щоб сичати на негарну людину чи ворога, показуючи, що ви можете постояти за себе і знаєте, як протистояти злу. Тільки ви повинні бути обережні і не пускати отруту в кров ворога. Можна навчитися протистояти злу, не заподіюючи зло у відповідь.

*Узагальнення.* Учитель/вчителька: Ми добре попрацювали з кластером. Дізналися багато нового про булінг. А що ж з цим робити? На цьому етапі нам допоможе такий прийом, як кошик ідей.

Культура добросусідства

**Вправа «Кошик ідей» (7–8 хв.)***Хід проведення:*

Учитель/вчителька: У вас на столах лежить «кошик ідей». Пропонуємо наповнити кошики заходами щодо профілактики булінгу, які будуть реалізовані з дітьми нашого класу спільно з вами, шановні батьки.

Після цього групи презентують результати своєї роботи.

*Рефлексія щодо виконаної справи.***4. Рефлексія**

Учитель/вчителька: Ми розглянули проблему булінгу, окреслили шляхи її вирішення. Чи справдилися ваші очікування?

**Вправа «Незакінчене речення» (7 хв.)***Хід проведення:*

Учасники/учасниці продовжують речення «Сьогодні я ...».

*Рефлексія щодо виконаної справи.***Підведення підсумків (2 хв.)**

Учитель/вчителька: Пам'ятайте: У разі, якщо над вашою дитиною знущаються, ви, як батьки, маєте уважно вислуховувати скарги дитини і ставитися до цього серйозно, а не просто відмахуватися словами «Дай здачі». Завдяки підтримці батьків, дітям легше переживати проблеми в школі. Також варто звернутися до шкільних вчителів та звернути їхню увагу на цю проблему. У найкритичніших ситуаціях варто залучити поліцейських і, можливо, подумати про інший заклад для навчання.

Дякую за співпрацю!

**5. Додатки****Додаток 1****Інформація про булінг**

Булінг може виявлятися у багатьох формах. Він може бути:

- фізичним – завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності;
- словесним – обзивання, глузування або висловлювання, якими ображається стать, раса або сексуальна орієнтація;
- соціальним – виключення інших із групи чи розповсюдження пліток або чуток;
- у письмовій формі – написання записок або знаків, що є болючими чи образливими;
- електронним (загальновідомий як кібербулінг) – поширення чуток й образливих коментарів з використанням електронної пошти, мобільних телефонів (наприклад, надсилання СМС) і сайтів соціальних мереж.

Близько 67% дітей в Україні віком від 11 до 17 років стикалися з проблемою цькування. І 48% з них нікому про це не розповідали.

Як соціально-психологічне явище, булінг впливає на всіх учасників/учасниць групи чи класу дітей, де він виникає.

*Жертвою* цькування може стати абсолютно будь-яка дитина, незважаючи на те, якою б сильною або здійною вона не була б. Однак найчастіше жертвами стають ті, хто найбільше виділяється (дивно одягнений, дивно поводить, неохайний). Також потенційними жертвами можуть стати ті, хто швидко втрачає самоконтроль, легко піддається емоціям тощо.

*Булерами* ж найчастіше стають ті, хто ростуть без заборон та авторитету батьків, але в той же час їм не вистачає уваги й поваги дорослих. У більшості таких дітей – яскраво виражені риси характеру «нарцисів». Їм весь час доводиться самостверджуватися за рахунок інших людей, доводити власну перевагу.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Описано таку рольову структуру булінгу:

- 1) учень/учениця, який/яка є **жертвою** булінгу;
- 2) учні/учениці, які здійснюють насилля, ініціюють і відіграють лідерські ролі в процесі булінгу – **«булери»**, або переслідувачі, агресори;
- 3) **послідовники** – учні/учениці, які позитивно ставляться до знущань над іншими й беруть активну участь у цьому, але зазвичай не є ініціаторами та не відіграють головної ролі;
- 4) **пасивні «булери»** – учні/учениці, які відкрито підтримують булінг, наприклад через сміх чи привертання уваги до ситуації, проте не втручаються в неї;
- 5) **потенційні «булери»** – учні/учениці, яким подобаються знущання, але вони не виявляють цього ззовні;
- 6) **«спостерігачі»** (байдужі свідки) – учні/учениці, які не беруть участі в булінгу, й можуть вважати, що це не їхня справа, тобто виявляють байдуже ставлення до ситуації;
- 7) **«потенційні захисники»** – ці учні/учениці негативно ставляться до насилля й вважають, що повинні допомогти жертві, проте нічого не роблять;
- 8) **«захисники»** – учні/учениці, які виявляють негативне ставлення до явища, вони захищають жертву або намагаються їй допомогти.

Булінг – переважно латентний для інших осіб процес, але діти, які зазнали цькування, отримують психологічну травму різного ступеня тяжкості, що призводить до важких наслідків, аж до самогубства.

Тому в цьому явищі найбільш небезпечними є **наслідки**. Причому наслідки і для жертв булінгу, і для булерів, і для спостерігачів, а саме:

1. **Діти, які стають переслідувачами**, більше, ніж їхні однолітки, схильні до участі в бійках, до крадіжок, паління, уживання алкоголю, у них низькі оцінки зі шкільних предметів, вони також можуть носити зброю.
2. **Діти, які лише спостерігають знущання**, також, як і самі жертви, можуть почуватися в небезпеці. У них може спостерігатися страх, нездатність діяти, почуття провини за бездіяння, а також може виникати бажання приєднатися до процесу, особливо, якщо в них немає стійкого ставлення до ситуації.
3. У **дітей, які стають об'єктами булінгу**, відзначають такі симптоми (за Х. Лейманном):

- **перша група** пов'язана з впливом стресу на когнітивні процеси, що спричиняють фізичні гіперреакції (порушення пам'яті, порушення концентрації уваги, депресія, апатія, швидке роздратування, загальна втома, агресивність, почуття незахищеності, фрустрація);
- **друга група** вказує на психосоматичні симптоми (нічні жахи, біль у шлунку, діарея, блювання, відчуття слабкості, втрата апетиту, стискання у горлі, схильність до плачу, почуття самотності);
- **третья група** поєднує симптоми, що виникають під впливом виділення стресових гормонів і діяльності автономної нервової системи (біль у грудях, пітливість, сухість у роті, серцебиття, часте дихання);
- **четверта група** відображає симптоми, пов'язані з м'язовим напруженням (біль у спині, біль у задній частині шиї, біль у м'язах);
- **п'ята група** пов'язана з проблемами сну (труднощі під час засинання, переривчастий сон, раннє пробудження);
- **шоста група**: слабкість у ногах, загальна слабкість;
- **сьома група**: втрата свідомості, тремор (*тремтіння тіла або окремих частин*).

*Причини й жертви булінгу.*

Навіть якщо ваша дитина про це не говорить, ви можете побачити ознаки того, що вона є об'єктом булінгу. Ось деякі ознаки, на які потрібно звертати увагу:

Культура добросусідства

Діти, які страждають від булінгу, можуть не хотіти йти до школи або ж можуть плакати чи почуватися хворими у шкільні дні.

Вони можуть не хотіти брати участь у спільній діяльності чи соціальних заходах з іншими учнями.

Вони можуть поводитися інакше, не так, як звичайно.

Вони можуть раптом почати губити гроші чи особисті речі, або ж приходити додому у порваному одязі чи з поламаними речами і при цьому давати неймовірні пояснення.

Підлітки, які є жертвами булінгу і/або приставань, можуть також почати говорити про те, щоб кинути школу, й починають пропускати заходи, в яких приймають участь інші учні/учениці.

*Моя дитина є жертвою булінгу. Що мені робити? Поради для батьків:*

Вислухайте свою дитину й запевніть її, що вона має право бути у безпеці.

Деталізуйте факти. Занотуйте, що й коли трапилося.

Допоможіть вашій дитині зрозуміти, що є різниця між «донести», «пліткувати» чи «розповісти» і доповісти. Щоб доповісти, потрібна сміливість. Доповідають не для того, щоб створити проблеми для іншого учня/учениці, а для того, щоб захистити всіх учнів/учениць.

Домовтеся про зустріч для бесіди з учителем/вчителькою вашої дитини/підлітка, іншим вчителем/вчителькою, якому/якій ваша дитина/підліток довіряє, або директором/директоркою чи заступником/заступницею директора/директорки школи.

Хоча це й важко, намагайтеся зберігати спокій, щоб ви могли підтримати вашу дитину й спланувати разом із нею порядок дій.

Дотримуйтеся свого плану. Стежте за поведінкою вашої дитини. Якщо ваші зустрічі з персоналом школи не допомогли зупинити булінг, прийдіть до школи ще раз і поговоріть з директором/директоркою. Виконуйте ті кроки, що були узгоджені на зустрічі.

Поговоріть з інструктором/інструкторкою або тренером/тренеркою, якщо булінг має місце під час позашкільної діяльності чи спортивних заходів.

Зверніться до поліції, якщо булінг містить кримінальну поведінку, таку як напад із сексуальною метою або застосування зброї, або якщо загроза безпеці вашої дитини знаходиться у самій громаді, а не в школі.

Додаток 2

Роздатковий матеріал

**ЩО ТАКЕ БУЛІНГ?**

**Булінг** – це не одне й те саме. Це різні форми насилля над дітьми і юнаками, які відбуваються в школі, в спортзалі, в інтернеті, в громадських місцях і в інших місцях, де діти зустрілися. Це може бути фізичне, психологічне, вербальне, економічне насилля. Це може бути насилля, яке здійснюється одним чи кількома дітьми над іншими дітьми, або ж насилля, яке здійснюється дорослими над дітьми.

**Булінг** – це не одне й те саме. Це різні форми насилля над дітьми і юнаками, які відбуваються в школі, в спортзалі, в інтернеті, в громадських місцях і в інших місцях, де діти зустрілися. Це може бути фізичне, психологічне, вербальне, економічне насилля. Це може бути насилля, яке здійснюється одним чи кількома дітьми над іншими дітьми, або ж насилля, яке здійснюється дорослими над дітьми.

Це означає, що це не одне й те саме. Це різні форми насилля над дітьми і юнаками, які відбуваються в школі, в спортзалі, в інтернеті, в громадських місцях і в інших місцях, де діти зустрілися. Це може бути фізичне, психологічне, вербальне, економічне насилля. Це може бути насилля, яке здійснюється одним чи кількома дітьми над іншими дітьми, або ж насилля, яке здійснюється дорослими над дітьми.

**ЯКЩО ВАША ДИТИНА СТАЛА ЖЕРТВОЮ БУЛІНГУ**

Булінг – це не одне й те саме. Це різні форми насилля над дітьми і юнаками, які відбуваються в школі, в спортзалі, в інтернеті, в громадських місцях і в інших місцях, де діти зустрілися. Це може бути фізичне, психологічне, вербальне, економічне насилля. Це може бути насилля, яке здійснюється одним чи кількома дітьми над іншими дітьми, або ж насилля, яке здійснюється дорослими над дітьми.

Це означає, що це не одне й те саме. Це різні форми насилля над дітьми і юнаками, які відбуваються в школі, в спортзалі, в інтернеті, в громадських місцях і в інших місцях, де діти зустрілися. Це може бути фізичне, психологічне, вербальне, економічне насилля. Це може бути насилля, яке здійснюється одним чи кількома дітьми над іншими дітьми, або ж насилля, яке здійснюється дорослими над дітьми.

**ЯКЩО ВИ СТАЛИ СВІДКОМ БУЛІНГУ**

Булінг – це не одне й те саме. Це різні форми насилля над дітьми і юнаками, які відбуваються в школі, в спортзалі, в інтернеті, в громадських місцях і в інших місцях, де діти зустрілися. Це може бути фізичне, психологічне, вербальне, економічне насилля. Це може бути насилля, яке здійснюється одним чи кількома дітьми над іншими дітьми, або ж насилля, яке здійснюється дорослими над дітьми.

Це означає, що це не одне й те саме. Це різні форми насилля над дітьми і юнаками, які відбуваються в школі, в спортзалі, в інтернеті, в громадських місцях і в інших місцях, де діти зустрілися. Це може бути фізичне, психологічне, вербальне, економічне насилля. Це може бути насилля, яке здійснюється одним чи кількома дітьми над іншими дітьми, або ж насилля, яке здійснюється дорослими над дітьми.



Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**ЯКЩО ВАША ДИТИНА АГРЕСОР**

**Я МАЮ ПРАВА** Знаю! Дію! Захищаю!

**МАЄШ ПИТАННЯ?**

**0 800 213 103**

**ЗАХИЩАЙ СВОЇ ПРАВА РАЗОМ З МІН'ЮСТОМ!**

### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://kipt.sumdu.edu.ua/en/k2-listing/item/188-булінг-як-соціально-педагогічна-проблема-та-шляхи-її-вирішення.html>
2. Глобальне опитування про булінг / ЮНІСЕФ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.unicef.org/ukraine/ukr/infographicbullying-upd.pdf>
3. Воронцова Т. В. Вчимося жити разом: посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа) / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко та ін. – К. : Алатон, 2017 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://drive.google.com/drive/folders/0Bzt9FAqrO9WclXZwZVIJaFBCS3c>.
4. «Зупинись! – Посміхнись!» : методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації / Журавель Т. В., Сергєєва К. В., Шаровара О. Г. – К. : ВГЦ «Волонтер», 2013. – 124 с.
5. Лушпай Л. І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії). – К., 2010. – С. 126–131.
6. Протидія булінгу (короткий опис, приклади) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lit.multycourse.com.ua/ua/page/22/103#materials-tab>
7. ЮНЕСКО. Как остановить насилие в школе. Пособие для учителей. – Б. м., 2011.
8. Як виявити жертву цькування у школі. Алгоритм для батьків [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://glavcom.ua/specprojects/stopbullying/yak-viyaviti-zhertvu-ckuvannya-u-shkoli-algoritm-dlya-batkiv-469447.html>

## Тема 4. БУТИ СУЧАСНИМИ: ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЕЛЕКТРОННІ ІНСТРУМЕНТИ?

### 4.1. БУДЬ СУЧАСНИМ – ДОПОВНИ СВОЮ РЕАЛЬНІСТЬ!

**Автор розробки:** Байдик Сергій.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі та ін.).

**Мета та завдання:** ознайомити з можливостями використання інформаційних технологій для взаємодії сім'ї та школи, допомогти розібратися у можливостях різних Інтернет-сервісах, системах пошуку інформації, соціальних мережах; розвиток усвідомлення того, що співпраця батьків і педагогів набуде більшої ефективності за умови використання правильних «ключів»: інтерактивного діалогу, онлайн моніторингу виконання шкільних проєктів, соціальних мереж і систем повідомлень.

**Очікувані результати:** батьки усвідомлюватимуть, що використання спеціальних інформаційних технологій впливає на ефективність взаємодії «батьки-навчальний заклад»; вмітимуть отримувати доступ до електронних інформаційних ресурсів; матимуть навички роботи з електронним ресурсом; використовуватимуть сучасні інформаційно-комунікаційні технології для спілкування, навчання, консультацій спеціалістів тощо; використовуватимуть можливості створення сторінок або груп закритого чи відкритого типу в соціальних мережах для обміну фото, відео, планами, обговорення проблем, проведення швидких опитувань, оголошень; використовуватимуть безкоштовні месенджери з метою налагодження швидкої взаємодії; опануватимуть безпечно користування електронними пристроями.

**Обладнання:** смартфон, плакат «Пісочний годинник», «Правила групи», ватмани, роздаткові матеріали, маркери, стікери.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні моменти заходу тощо.

##### **Вправа «Про мене сказали б...» (5–10 хв.)**

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці сидять у колі, кожен/кожна по черзі говорить фразу, яка розпочинається зі слів: «Мій гаджет сказав би про мене, що...» (назвати рису характеру, уміння, звичку тощо).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

##### 2. Мотивація, очікування

##### **Вправа «Пісочний годинник» (5–10 хв.)**

*Обладнання:* ватман або аналогічний за розміром папір, стікери – клейкі папірці, ручки.

*Хід проведення:*

Необхідно намалювати на великому аркуші паперу пісочний годинник, очікування учасників, записані на стікерах, розмістити у верхній частині годинника.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. По закінченні тренінгу запропонувати учасникам проаналізувати, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.



**Вправа «Постав питання» (5–10 хв.)**

Вправа допомагає зняти фізичну втому та сприяє актуалізації теми зборів.

*Хід проведення:*

Учасникам/учасницям потрібно буде вставати зі стільців після того, як тренер/тренерка зачитає твердження. Вставати потрібно, якщо відповідь на запит тренера/тренерки буде позитивною (тобто коли стосується конкретного(-ої) учасника/учасниці). Наприклад:

- «Встати тим, у кого є мобільний телефон»;
- «Встати тим, хто любить свою дитину»;
- «Встати тим, хто спілкується по «Скуре»»;
- «Встати тим, хто працює на комп'ютері»;
- «Встати тим, хто вважає себе сучасним».

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Правила роботи в групі» (5 хв.)**

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька пропонує згадати правила поведінки в групі, прийняті на минулих зборах (активність; щирість; говорити коротко й по черзі; слухати й чути; говорити від свого імені і не перебивати; правило «вимкненого мобільного телефона» тощо).

Якщо є доповнення до правил – дописати їх.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**3. Основна частина****Інформаційне повідомлення (5 хв.)**

Стрімкий розвиток науки та технологій, інформатизація суспільства зумовлює зростання ролі Інтернету в суспільному житті. Одним із сучасних засобів комунікації стало поширення соціальних мереж. Якщо на початку свого створення соціальні мережі надавали лише можливості для комунікації користувачів між собою, спілкування з друзями та знайомими, сьогодні ж спостерігається розширення функціональних можливостей соціальних мереж. Створюються нові можливості для бізнесу, що дозволяють вивчати потреби потенційних споживачів, формувати канали комунікації та просувати продукцію; активно відбувається процес використання соціальних мереж у політиці, медицині та ін. Соціальні мережі та їхні сервіси виявилися досить ефективним методом забезпечення відвідуваності сайтів, зворотного зв'язку й поступово стали одним із засобів генерації контенту (змісту, що має цінність). На основі такого підходу з'явилася й швидко набрала популярності досить значна кількість соціальних вебсервісів, об'єднаних загальною назвою «Сервіси Веб 2.0».

Теперішній час – час змін, коли держава й суспільство потребують громадян, здатних приймати нестандартні рішення, які вміють творчо мислити. Безперервний розвиток технологій призводить до необхідних змін в сучасному світі.

Успіх у сучасному світі багато в чому визначається здатністю людини організувати своє життя як проєкт: визначити далеку і найближчу перспективу, знайти й залучити необхідні ресурси, намітити план дій і, здійснивши його, оцінити чи вдалося досягти поставлених цілей.

Поступово, на основі віртуальної реальності, в сучасний світ приходять новий термін «доповнена реальність». І якщо віртуальна реальність – це взаємодія людини та комп'ютера, то доповненої реальності додається такий компонент як навколишнє середовище.

Доповнена реальність була винайдена порівняно недавно. Спочатку вона використовувалася виключно в комерційних цілях, але зараз, завдяки повсюдному використанню смартфонів і планшетів, дозволила виробникам контенту задуматися про впровадження цієї технології і в освітній процес шляхом розробки спеціальних додатків.

Доповнена реальність – технологія, що поєднує фізичне оточення людини з шаром віртуальної реальності в реальному часі. Вона використовується для візуального доповнення друкованої продукції різними віртуальними об'єктами, текстом, звуком, відео і т. д.

Доповнена реальність (AR) – це доповнення фізичного світу за допомогою цифрових даних в режимі реального часу. Побачити ефекти доповненої реальності можна лише за допомогою мобільних гаджетів (телефонів та планшетів), спеціальних AR-окулярів та AR-шоломів.

За допомогою технологій доповненої реальності діти можуть візуалізувати результати роботи за своїм власним або колективним проєктом. Проєкт може містити всю необхідну інформацію – графічні, звукові, відеофайли. Його можна зробити найбільш інтерактивним і потім в оригінальній формі представити на уроці. Використовуючи технологію доповненої реальності можна зробити цікавий квест на дні народження дитини та разом провести цікаво дозвілля.

Гарно ілюструє ефекти доповненої реальності програма HP Reveal.

**Вправа «20 доларів» (5–10 хв.)**

*Мета:* сформувати вміння користуватися програмою.

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька: Давайте зараз установимо на Ваші смартфони з Play Market програму HP REVEAL.

Відкрийте програму. У стрічці пошуку програми введіть назву мого каналу *Bsn\_74*. Підпишіться на нього, натиснувши на кнопку «Follow».

А тепер перевіримо роботу програми HP Reveal на роздрукованій купюрі 20\$, яка знаходиться на першій парті.

Наведіть камеру смартфона на зображення купюри та дивіться як зображення оживає. Двічі клікніть по дисплею, щоб медіафайл відображався на весь екран. Насолоджуйтеся переглядом!

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Робота в групах (15–20 хв.)**

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька: Ми з вами йдемо в ногу з часом і спілкуємося не тільки під час зустрічей, а й за допомогою телефонів та комп'ютерів. Зараз ми об'єднаємося в чотири групи.

Завдання для груп таке – потрібно за допомогою роздрукованих малюнків та програми HP Reveal продивитися відео, обговорити це відео в групі. Дати відповідь на питання та оформити їх на аркушах:

1. Розповісти, про що було відео.
  2. Чи побачили щось цікаве в цьому відео?
  3. Чи можна використовувати приклади з відео для себе? Як саме?
  4. Як використовувати показані сервіси для взаємодії школи-сім'ї?
- Спікери оголошують результати роботи груп.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Після представлення результатів роботи груп доцільно запропонувати учасникам/учасницям зробити *висновок* про те, що телефони та комп'ютери все більше використовуються для безпечного пошуку інформації, спілкування в групах, спільнотах для швидкої передачі інформації. А доповнена реальність – це реальний шлях просування вперед не тільки тому, що ми живемо в епоху інформаційних технологій, а тому, що доповнена реальність, як для учня/учениці, так і для дорослої людини – це найбільш результативний спосіб пізнання навколишнього предметного середовища і простору.

**4. Підсумки/рефлексія****Вправа «Дій!» (15 хв.)**

*Мета:* сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу.

*Хід проведення:*

1. Запропонуйте кожному/кожній учаснику/учасниці подумати про те, що він/вона отримав/отримала від сьогоднішніх зборів, і що збирається робити після їх завершення.

2. Запропонуйте учасникам/учасницям розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «Завтра» та заповнити ці стовпці.

3. Дайте учасникам/учасницям 15 хвилин, а потім попросіть кожного/кожну зачитати одну найважливішу річ із колонки.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Прощання» (5–10 хв.)**

*Мета:* вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників/учасниць групи один до одного й до тренера/тренерки.

*Хід проведення:*

Отримання зворотного зв'язку. Учасники/учасниці групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив за тематикою тренінгу та перенести їх у нижню частину годинника; можна також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до її керівника/керівниці.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Підведення підсумків.

**5. Додаток****Роздатковий матеріал до вправи «20 доларів»****Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Бондар Я. С. Вебінар «Доповни свою реальність» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://vseosvita.ua/webinar/dopovni-svou-realnist-43.html>

2. Готько О. Соціальні інтернет-мережі та віртуалізація суспільного життя / О. Готько, О. Чайковська, Н. Наливайко // Молодь і ринок. – 2016. – №2 (133). – С. 94–98.

3. Міні-курс «Створювати доповнену реальність для навчання» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://umity.in.ua/product/um22/>

4. HP Reveal в урочній и внеурочной деятельности: методическое пособие / Автор-составитель Т. Ю. Хохлова. – Новосибирск, 2018. – 31 с.

## 4.2. ЕЛЕКТРОННІ ІНСТРУМЕНТИ: ЯК ЗРОБИТИ ЇХ СВОЇМИ ПОМІЧНИКАМИ? ПРОСТИМИ КРОКАМИ ЕЛЕКТРОННОЮ МАПОЮ СВІТУ

**Авторка розробки:** Мірошникова Кристина.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) та ін.

**Мета та завдання:** ознайомити батьків і родичів з електронними інструментами, налагодити діалог між поколіннями за допомогою сучасних електронних інструментів.

**Очікувані результати:** дорослі будуть обізнані про електронні інструменти; буде налагоджено діалог між представниками різних поколінь за допомогою сучасних електронних інструментів.

**Обладнання:** клубок ниток для плетіння, фліпчарт або дошка.

**Орієнтовний час проведення:** 180 хв. (2 зустрічі по 90 хв.).

**Хід зборів**

*Загальні поради:* бажано провести зустріч у класі інформатики. Гарною можливістю буде запросити на зустріч учителя/вчительку інформатики, таким чином ефективно використавши час. Особливо для опрацювання частини «Користування комп'ютером чи планшетом». Зустріч із батьками, представниками, опікунами дитини складається з двох змістових частин.

**ПЕРША ЗУСТРІЧ (ЧАСТИНА I) (90 хв.)****1. Знайомство/організаційна частина (7–10 хв.)**

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників.

**2. Мотивація, очікування (10 хв.)**

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?» Учитель/вчителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

Важливо виявити демотиви – причини, чому досі багато батьків, опікунів, дідусів та бабусь не користуються електронними засобами комунікації. Однією з вагомих причин є складність налаштування та користування. Час показує, що після низки тренувань з'являється відчуття маленької перемоги, інтерес до нових каналів спілкування з рідними, дітьми та підлітками.

*Учитель/вчителька:* Окрім нашого з вами спілкування, поширення ідей та новин про наш клас, дуже корисним буде знайомство з основними програмами комп'ютера. Багато проєктів в сучасній школі виконуються у вигляді презентацій, рефератів та малюнків за допомогою електронних інструментів. Все, що придумала одна людина, інша – зможе точно опанувати. Потрібно лише трохи терпіння та бажання. Пропоную потренуватися.

**3. Основна частина****Вправа «Мережа» (7–10 хв.)**

*Хід проведення:*

Проводити вправу доцільно у режимі спостереження та фіксації результату. Без оцінок і висловів «правильно», «не правильно». Метою вправи є спроба показати/дати відчуття, як ми (люди, близькі) пов'язані один з одним: як зайвий тиск чи бездіяльність можуть завадити нормальній комунікації в родині.

Просимо всіх батьків встати в коло. Учитель(-ка)/координатор(-ка), розповідаючи невеличку легенду, по колу вкладає в руки нитку (метафора сучасної мережі Інтернет). Після

того як нитку тримають усі батьки, він/вона розповідає другу частину легенди. Таким чином батьки змінюють своє місцеположення.

На завершення вчитель просить виконати 2 невеличкі вправи: натягнути нитку якомога сильніше; послабити стискання нитки максимально.

*Рефлексія.* Запитати учасників/учасниць про їхні відчуття після кожної з описаних вправ: чи комфортно, чи не тиснуть руки, хто на себе більше тягне, а хто відпускає взагалі? Поцікавитися, що спонукало так зробити.

#### **Мінілекція (10 хв.)**

##### *Легенда. Перша частина.*

В одному містечку жили люди – довгожителі. Середній вік життя становив 300 років. Тому онуки могли побачити своїх пра-пра-родичів. Утворювалися великі родини, сімейні цінності та історії передавалися безпосередньо від найстарших до молодших, не втрачаючи змісту. Свята у місті були гучними, а зв'язок між членами родини був майже на 100% телепатичним: члени однієї родини входили в сімейну мережу, могли на відстані прочитати думки інших членів родини, прийти на допомогу та дати слушну пораду. Таким чином думки були прозорі та чисті, адже брехня та небезпека одразу «зчитувалися». Також навіть на великій відстані один від одного люди не почувалися самотніми, адже могли зв'язатися зі своїми найдорожчими будь-якої миті.

##### *Легенда. Друга частина.*

Однак, містечком пішли чутки, що думки при телепатичній передачі легко зчитуються недобрими людьми з інших міст та країн. Розповідали навіть про нещасний випадок однієї з родин, яка постраждала через «зчитувані думки». Однак подробиць та прізвиська родини не називали, тому легенда ставала все загадковішою і страшнішою при передачі наступним слухачам. Люди почали підозрювати один одного. Деякі намагалися спілкуватися виключно сам на сам і пошепки. Містечко втратило свою атмосферу доброзичливості і спокою.

Одного дня до нього завітав чарівник. І сказав, що при належному контролі, тримаючи руку на пульсі, можна передавати інформацію і легко знайти тих, хто її краде/використовує в поганих цілях. (Тут вчитель(-ка) просить проявити контроль – натягнути всіх одночасно нитку на себе. Рукам стає трохи боляче, нитка може навіть розірватися, що і трапляється при агресивній комунікації між поколіннями. Учасники-батьки можуть відчути, як гіпер-обережність та контроль шкодять, відчувши це на фізичному рівні). Або можна зовсім не спілкуватися звичним способом (Вчитель(-ка) просить відпустити нитку, вона майже падає. Таким чином люди можуть втратити зв'язок, якщо хто-небудь не візьме на себе обов'язок знову з'єднати учасників).

*Рефлексія.* Учитель/вчителька: Після зміни місцеположення, звичного та комфортного, нам все важче підтримувати зв'язок. Так виходить і в житті. І тоді люди обирають одну з двох стратегій: повний контроль (сильне стискання нитки, коли комусь з учасників(-ць) кола стане боляче в руках), або відсутність контролю (послаблення нитки, «я все одно не розуміюся на комп'ютерах і те, що дитина в ньому робить»). Завдання вчителя/вчительки підвести батьків до думки, що «проблема» криється не в електронних пристроях (далі – девайси від англ. device – пристрій), які вже є невід'ємною частиною життя родини. А в нашому відношенні, небажані розібратися, страху не впоратися, звернутися за допомогою до молодшого покоління. Потрібно навчитися правильно працювати за допомогою девайсів: їх «підкорювати» аби не потрапити в пастку невірних стратегій поведінки. Таким чином можна отримати іще один «побічний» ефект – покращення комунікації в родині взагалі.

#### **Практикум «Точка зору» (20 хв.)**

##### *Хід проведення:*

Батьків об'єднуємо у три команди, в середньому по 10 осіб у кожній. Одна команда буде наводити аргументи «за» щодо запропонованої ситуації, друга команда – «проти». Завдання

третьої команди – насамперед знайти варіанти вирішення проблемного питання. Також члени цієї команди мають ставити питання кожній стороні і запитувати про способи розв'язання проблеми.

Обране питання описується на фліпчарті або дошці. На обговорення питання надається 10 хвилин для всіх команд. Важливо: озвучені «за» та «проти» записує на фліпчарті/дошці вчитель/вчителька. Він/вона же підводить підсумки. Не передавайте цю роль (підсумовувати і робити висновки) третій команді. Зрозуміло, що на одній зустрічі розібрати всі твердження не вдасться через обмеження часу зборів та темпу сприйняття інформації. Тому доцільно приділити увагу двом (максимум – трьом), які набрали найбільше голосів.

Отже, продовжити спілкування бажано в колі, заздалегідь розставивши так стільці. Запрошуємо батьків сідати та продовжуємо обговорення на конкретних прикладах родини. На фліпчарті або дошці написані ствердження. Просимо батьків поставити маркером позначку (*намалювати велику крапку або коло*) навпроти всіх стверджень, які актуальні для їхньої родини.

##### *Твердження:*

1. У нашій родині комп'ютером/планшетом користується лише дитина.
2. У нашій родині комп'ютером/планшетом користуються лише дорослі.
3. Спілкування в мережі – зайве, я все можу сказати своїм близьким на словах.
4. Мене непокоїть безпека моєї дитини. Участь у різних соціальних групах.
5. Я бачу негативний вплив електронних пристроїв на поведінку та настрої своєї дитини.
6. Я бачу негативний вплив електронних пристроїв на власну поведінку та настрої.
7. Я дозволяю користуватися девайсами тільки у навчальних цілях.
8. Маю відчуття, що не встигаю за оновленнями і мені все складніше розібратися у нових мережах, термінах та засобах зв'язку.

##### *9. Варіант, озвучений батьками.*

*Приклад виконання вправи.* Щоб краще зрозуміти механізм, давайте розглянемо одну із ситуацій. Приклад розгляду ситуації № 5 «Я бачу негативний вплив електронних пристроїв на поведінку та настрої своєї дитини».

Тут треба попросити батьків навести конкретні приклади: проблема у наповненні (ігри, сайти) чи у часі, який дитина проводить за комп'ютером.

Про наповнення можна запропонувати підключити функцію «Батьківський контроль», запропонувати дитині спільні ігри стратегії, онлайн шахи, морський бій, аналог гри «Ерудит». Просто скачавши гру на свій телефон/планшет та дитини, ви можете навіть влаштувати сімейні онлайн турніри, показуючи тим самим використання девайсів з користю. Не забувайте, що потрібно скачувати програми з офіційних джерел. Про них поговоримо далі в розділі «Безпека в мережі».

Якщо справа у часі, якій дитина проводить за комп'ютером, буде корисно зробити Сімейний Кодекс Правил (далі – СКП): про обов'язки і права кожного члена родини. Маючи щоденні обов'язки дитина не тільки вчиться практичним речам і допомагає вам. Вона також вчиться відчувати час, його плінність. Адже дуже часто діти просто «тонуть» в мережі, їм насправді здається, що пройшло зовсім мало часу.

Можна запропонувати провести невелику вправу для батьків, щоб зрозуміти, що не тільки діти, а й дорослі не завжди відчувають плін часу.

##### *Рефлексія щодо виконаної роботи.*

#### **Практикум «Внутрішній годинник» (5–7 хв.)**

##### *Хід проведення:*

Батькам пропонують заплющити очі. Як тільки пролунає сигнал, піде відлік часу. Потрібно буде подумки полічити упродовж 2 хв. і відкрити очі, коли час вийде. Особливість в тому, що не потрібно викрикувати, рахувати вголос тощо. Після проведення вправи ви зможете

помітити, що розрив між першим, хто відкрив очі й останнім учасником може становити 20–30 секунд. І це на прикладі дорослих людей, які обізнані на плануванні кожного дня в особистісній і професійній сферах життєдіяльності.

Задача вчителя/вчительки підвести до того, що час проведення за комп'ютером спливає непомітно. А завдання батьків донести цю думку до дитини у спокійній обстановці, а не під час суперечки. Тому радимо включити правила користування у СКП. Почати варто з рекомендації, що в підлітковому віці біля комп'ютера рекомендовано проводити не більше 90 хв. на день (включаючи домашні завдання, виконувані за допомогою девайсів).

Для дітей молодшого віку норми іще менші. Дуже корисним буде розібрати цю ситуацію, адже прийняті правила всіма батьками класу за умови практики вдома дасть синергійний ефект: правила будуть єдині для цієї спільноти, буде менше образ, відчуття несправедливості (іншим можна більше) і формування культури електронного спілкування та користування девайсами.

Щоб зробити відлік часу, пропонуємо встановити на комп'ютер трекери часу (програми відслідковування часу). Одна з простих і зрозумілих у користуванні Focus Booster – допомагає працювати за відомим методом «Помодоро». Тобто 25 хв. працюєте, граєте, 5 – відпочиваєте. І так, поки не спливе вказаний час.

Як знайти програми, якими буде зручно користуватися вам, поговоримо в «Пошук інформації в Інтернеті». Таким чином заборону встановлюють не батьки, а сам девайс сповіщає про домовленість. Про що потрібно пам'ятати, ця домовленість буде працювати тільки тоді, коли є довіра до батьків і даного слова – коли і самі батьки будуть притримуватися прийнятих у СКП правил. Важко почати – але воно того варте. Можете навіть жартома порахувати в кінці кварталу, скільки часу і нервів зекономила ваша родина на перемовинах через час перебування дитини і батьків у мережі.

**Рекомендації.** У залежності від рівня розвитку членів групи деякі завдання можна пропустити (наприклад створення поштової скриньки). Хоча багато людей не використовують всі можливості інструментів Google і навіть не знають про деякі налаштування, що спрощують життя. Оберіть для опрацювання одне із завдань, найбільш актуальне для батьків вашого класу. Бажано залишити вправу «Домашнє завдання». Вона ефективно сприяє подальшому діалогу між представниками школи та батьками, а також відкриває дитині важливість роботи в команді, вмінню ділитися досвідом і аргументувати свою позицію старшій за віком людині.

*Рефлексія щодо виконаної роботи.*

#### **Вправа «Створення та налаштування електронної поштової скриньки» (15–20 хв.)**

*Хід проведення:*

Для прикладу можна запропонувати безпечний сервіс gmail (гмейл) з хорошим розподілом листів на папки всередині скриньки. Проаналізувати поняття «спам». Показати наявність гугл диску та коротко описати можливості.

*Алгоритм виконання:*

1. Батьки на робочих комп'ютерах в класі інформатики або вчитель/вчителька на своєму комп'ютері (виводячи зображення на екран проєктора, дошку тощо) заходять на сайт <https://www.gmail.com>

2. Натискають «Новий аккаунт» (обліковий запис, ваша поштова скринька).

3. Вводять ім'я та прізвище для реєстрації.

4. Придумують і вводять пароль.

5. Читають умови користування обліковим записом (до них завжди можна звернутися і пізніше під час роботи). І натискають кнопку «Приймаю» для завершення реєстрації.

6. Вітання, саме час відправити свого першого листа іншим батькам. Тут пропонуємо зробити групу класу для розсилки листів, включивши одразу облікові записи всіх батьків.

*Рефлексія щодо виконаної вправи.*

Культура добросусідства

#### **Інформаційне повідомлення «Важливе і навпаки» (5 хв.)**

Подивіться, в яку папку надійшов лист від інших батьків/вчителя(-ки)? Які ще папки ви ба-чите у себе в пошті? Нецікаві листи, рекламні розсилки одразу відправляйте до папки «Спам». Заощаджуйте час і простір.

Спам – масова розсилка кореспонденції рекламного чи іншого характеру людям, які не висловили бажання її одержувати. Передусім термін «спам» стосується рекламних електронних листів.

Для важливих листів, наприклад для служби оплати рахунків за комунальні послуги, ви можете скористатися папкою «Важливі». Додайте адресата, натиснувши правою кнопкою «миші» і вводячи електронну адресу, з якої мають надходити листи. Або просто перенесіть лист до цієї категорії: лівою кнопкою «миші» натисніть на лист у списку і, не відпускаючи, перетягніть його у іншу папку. Перевірте, він має бути тепер в правильному місці.

Фотографії та загальні документи класу, посилання на електронні підручники та оновлений розклад, бюджет класу та план канікулярних заходів – всі ці документи можна зберігати на Гугл диску (Drive) – знаходиться у правому верхньому кутку пошти. Просто натисніть лівою кнопкою «миші» на квадрат і побачите додаткові можливості пошти гмейл, в тому числі і Гугл диск. Для чого він потрібен? Він економить місце на вашому комп'ютері, зберігаючи об'єм пам'яті і не уповільнюючи роботу, а також допомагає швидко і безпечно ділитися інформацією. Адже можна налаштувати потрібний доступ тільки для батьків конкретного класу і бачити внесені іншими користувачами правки (ім'я, дату та час).

#### **Інформаційне повідомлення «Ефективний пошук інформації у браузері» (5 хв.)**

Багато людей користуються пошуком інформації в інтернеті, витрачаючи чимало часу. Є прості правила, як знаходити саме ту інформацію в короткий час. Пошукових сайтів та систем багато, розберемо найбільш згадуваний, який дав назву «пошуку в мережі» – «загуглити», тобто пошукати за допомогою пошукового інструменту Гугл.

Дотримуючись кількох підказок, ви витратите менше часу, але знайдете потрібну інформацію швидше. Пам'ятайте, що мережа Інтернет за підрахунками містить мільйони Гб інформації, її кількість зростає щодня. Мережа може стати справжньою печерою скарбів, але потрібно підібрати до неї правильний ключ.

Правила ефективного пошуку:

1. Перейдіть на сайт [www.google.com](http://www.google.com) та введіть слово, яке хочете знайти. Для найбільш точного пошуку використовуйте лапки (наприклад, «слово, яке шукаєте»).
2. Якщо ви хочете навпаки виключити слово з пошуку – поставте перед ним мінус. Таким чином ви звузите коло пошуків. Наприклад, «курси іноземної мови – Київ». Таким чином ви знайдете курси іноземних мов за виключенням таких у місті Києві.
3. Якщо ви не пам'ятаєте точної фрази (наприклад, речення з вірша чи улюбленої пісні), напишіть ті слова, які точно пам'ятаєте, а замість забутих поставте знак зірочки (\*).
4. Символ & (і) допоможе знайти всі перелічені вами слова в одному місці. А слово OR (або) допоможе знайти одне із зазначених в пошуковій стрічці. Якщо ж ви хочете знайти одне слово з перелічених, розділіть ці слова знаком вертикальної лінії: наприклад, «варіант1|варіант2». Знак # допомагає знайти всі посилання в мережі за особливим хештегом (ключовим словом), наприклад #випускний2018. Можна зробити подібні хештеги на різні свята вашого класу і організувати онлайн конкурси, ділитися результатами та робити визначення переможців прозоро і публічно.
5. Якщо ви шукаєте документ, бланк, реферат тощо, корисним буде поставити в кінці фрази пошуку mime: pdf. Таким чином ви знайдете всі доступні документи у потрібному форматі.

Такі нескладні основні функції допоможуть зекономити час та не потонути у морі інформації.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Інформаційне повідомлення****«Створення документів і презентацій» (7 хв.)**

Створення документів і презентацій – це наступний крок опанування комп'ютера.

Ще при купівлі девайсу ви можете попросити встановити операційну систему (ОС) – набір базових і дуже потрібних для роботи програм. При встановленні ОС іще при купівлі ви отримаєте ліцензовану, захищену систему. Також вам можуть запропонувати встановити систему антивірусів, що є гарною ідеєю і одним з найбільш важливих пунктів захисту вашого комп'ютера. Але повернемося до основних програм. Найбільш розповсюджені для роботи Windows (Віндовс, від англ. «вікна») та Apple iOS (Єпл Іос). Ми розберемо на прикладі першої.

У лівому нижньому кутку екрану ви знайдете символ Віндовс – чотири квадрати, що символізують вікно. Там будуть посилання на вже розглядуваний Гугл, програму для друку Word (Ворд, від англ. – слово), програму для обчислень та користування різними таблицями Excel (Ексель, від англ. – перевершувати, не мати рівних), графічний редактор для створення малюнків та зображень Paint (Пейнт, від англ. – фарбувати), а також програму Power Point (Пауер Поінт) для створення цікавих презентацій та проєктів.

**Вправа «Створюємо презентацію» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Відкрийте нову презентацію (знак Віндовс – програма Пауер Поінт натисканням лівої кнопки «миші»). Програма запропонує вам різні слайди (тільки заголовки, слайд із заголовком та текстом нижче, із таблицею або фото тощо). Створіть зараз свої перші 2 слайди:

1. На першому напишіть своє ім'я та знайдіть у Гуглі картинку, яка б могла вас охарактеризувати. Натисніть на картинку правою кнопкою «миші», виберіть «Зберегти». Поверніться до слайду, поставте курсор на слайд та натисніть знову правою кнопкою «миші» – «вставити».

2. Тепер перейдемо до другого слайду. Нехай він «розповість» три цікаві факти про вас. Оберіть тип слайду «заголовок та текст». Тип слайду ви обираєте зверху на вкладці «Головна», «Створити слайд». Працюєте лівою кнопкою «миші». У полі «Текст» наберіть на клавіатурі текст, який розповість ці три цікаві факти.

3. Тепер ви можете додати трошки магії вашій презентації. Для цього перейдіть на вкладку «Переходи» і оберіть тим переходу від слайду 1 до слайду 2, який вам найбільше сподобався.

4. Не забудьте зберегти вашу першу презентацію – перейдіть на вкладку «Файл» і лівою кнопкою «миші» оберіть «Зберегти як». Дайте назву своїй презентації. Можете зараз відправити її собі або дітям/онукам на пошту.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Вчитель підводить підсумки: «Навичка стає ефективною, якщо практикуватися якомога частіше. Тому прошу вас виконати невеличке завдання і надіслати отриманий вами результат на мою пошту \_\_\_\_ до \_\_\_\_ числа».

**Сімейне домашнє завдання**

Створити презентацію разом із вашою дитиною/онуком чи онучкою за допомогою вивчених сьогодні інструментів. Презентація має розкривати тему, мати щонайменше 3 елементи анімації чи музичного супроводу. Використовуючи браузер для пошуку інформації чи картинок, пам'ятайте про етику і обов'язково вкажіть джерела інформації на останньому слайді.

Одним з варіантів є створення презентації «Цікаві факти про нашу родину» (максимум 2 слайди, щоб встигнути вислухати всіх). Влаштувати день родини в класі зі смаколиками й розглядом цікавих фактів про різні родини, їхні особливості та традиції. Адаже використання електронних девайсів і засобів зв'язку має переслідувати основну мету – добра комунікація в класі, де навчається дитина.

**4. Підсумки/рефлексія (10–15 хв.)**

Обговорення зустрічі. Вчитель підводить підсумки першої частини заходу та відповідає на додаткові запитання.

Культура добросусідства

**ДРУГА ЗУСТРІЧ (ЧАСТИНА II) (90 хв.)**

*Кожен крок (налаштування, встановлення інструменту соціального спілкування – месенджеру) бажано відпрацювати на практиці хоча б з одним з батьків, наочно продемонструвавши кроки всім присутнім.*

**1. Знайомство/організаційна частина (10 хв.)**

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо.

**2. Мотивація, очікування (10 хв.)**

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Учитель/вчителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

**3. Основна частина****Мінілекція «Безпека в мережі. Батьківський контроль: навіщо потрібен і як встановити правила» (10 хв.)**

Якщо у вашій родині одним комп'ютером/планшетом користуються декілька людей, в тому числі і діти, буде доречним зробити доступи для різних користувачів. Так ви будете впевнені у тому, що створені вами документи, зроблені фото ніхто не видалить. До того ж для неповнолітніх ви можете поставити заборони для відвідання певних сайтів. Такі налаштування можуть зробити в магазині при купівлі девайсу. Але це легко зробити і вдома. Фахівці з безпеки у мережі розділяють три різновиди загроз в інтернеті: контент (зміст) сайтів та матеріалів; віруси; погрози та кібербулінг.

Першу проблему – контент – можна подолати, встановивши певні налаштування на телефоні, планшеті, комп'ютері. Зайдіть у «Меню» девайса, потім у розділ «налаштування» (Settings) та знайдіть функцію «Батьківський контроль» або вручну оберіть програми, які мають обмеження за віком (фільми, сайти, магазини тощо). Точні назви залежать від моделі девайсу та ОС. Не забувайте вкінці поставити надійний пароль (Pin code) та зберегти налаштування. Доречним буде створити декілька користувачів, якщо декілька членів родини використовують один девайс. Таким чином уникнете загрози видалення важливих для вас документів, листів, фото, а також дитина не зможе увійти на сайти, які доступні вам. Як це зробити, детально описано в інструкції за посиланням: <https://www.chaynikam.info/ukr/kak-sozdat-novogo-polzovatelya-windows.html>

Для того, аби подолати загрозу вірусів, як ми вже зазначали, встановіть гарне антивірусне програмне забезпечення одразу при купівлі комп'ютера/планшета. А також поговоріть з дитиною про те, що неможна повідомляти свої дані (ім'я, адреса проживання, номери платіжних карток батьків) нікому. Якщо хоче зробити покупку в інтернеті, нехай звернеться до вас. Також попередьте про те, що не можна відкривати листи з доданими (прикріпленими) документами від невідомих адресатів. Зазвичай, вони містять не просто спам, а вірус, який шкодить всій системі.

Питання кібербулінгу – погроз і цькування у мережі Інтернет – важливо розібрати з дітьми й удома, і під час уроків етики та толерантності в школі. Головне, щоб дитина могла розпізнати такі погрози і не боялася вчасно попросити про допомогу. Отже найкраща профілактика цієї проблеми – формування у сім'ї атмосфери довіри, практика спілкування на різні теми.

**Інформаційне повідомлення «Соціальні мережі» (10 хв.)**

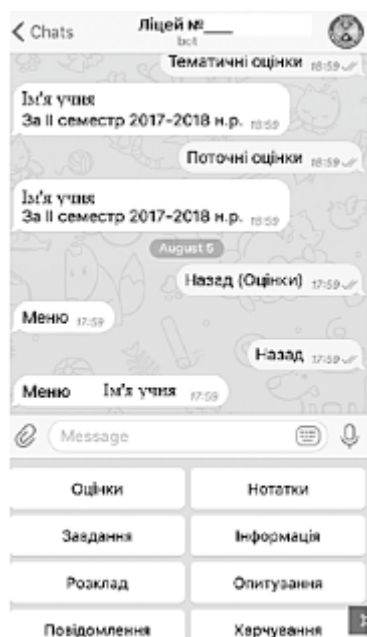
Учитель/вчителька: Прийшов час поговорити про іще один інструмент, яким користуються діти – соціальні мережі. Їх наразі існує чимало: Viber (Вайбер), WhatsApp (ВотсАп), Facebook (Фейсбук), Telegram (Телеграм) тощо. Практика показує, що знайомство з соціальними спільнотами і спілкування за допомогою телефону дається легше навіть людям більш

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

поважного віку. В той час як деякі програми, користування комп'ютером чи планшетом викликають багато запитань. Давайте перейдемо до практики користування комп'ютером чи планшетом. Зазвичай підлітки мають декілька облікових засобів у різних мережах. Вони можуть бути встановлені як на комп'ютері/планшеті, так і на телефоні. Через таку мобільність та невисокі вимоги щодо підключення до мережі інтернет, у цих мережах діти можуть проводити багато часу, не помічаючи його плину. Здебільшого на вибір тої чи іншої мережі впливає вибір однокласників, друзів. Для вашого класу ви можете обрати найбільш зручний формат. Якщо Вайбер, ВотсАп і Телеграм досить схожі за логікою користування, то Фейсбук – дещо відрізняється. Окрім створення групи вашого класу ви можете знаходити потрібну інформацію, робити потрібні налаштування (підписуватись на інші групи, сторінки, новини тощо). Потрібно сказати, що жодна з соціальних мереж не є повністю конфіденційною. Тому потрібно бути досить обережним у поширенні інформації про себе, свою родину і клас. Короткий огляд дуже добре подано у статті професійного IT-фахівця, його можна почитати за посиланням <https://stasfalkovich.com/pochemu-telegramm-sravnienie-telegram-vs-viber-i-whatsapp/>

Як й автор статті, хочемо поділитися досвідом користування Телеграмом, адже він з'явився пізніше інших мереж, має переваги по захисту вашого облікового запису та його конфіденційності. Також багато компаній, в тому числі комунальні служби, ведуть свої «канали» (своєрідні групи у Телеграмі). Тому, окрім електронного щоденника вашої дитини, ви зможете з легкістю передавати показники лічильників, дізнаватися про профілактичні заходи і навіть про свята, які влаштовують адміністрація вашого міста.

Отже, потрібно завантажити Телеграм на офіційному сайті <https://tgram.ru/apps>



Приклад «Електронного щоденника» у Телеграмі.

Якщо ваша школа укладе контракт з представником компанії, ви зможете приєднатися до послуги/програми «Електронний щоденник». Це дуже зручна програма, конфіденційна, з актуальною інформацією, гарним сортуванням: оцінки, розклад дитини, зауваження, важлива інформація щодо шкільних заходів або шкільних зборів, опитування, особливості харчування тощо. Ви отримаєте доступ до щоденника саме вашої дитини, ційно адміністратор надасть вам доступ. У Телеграмі можливо створювати великі групи, передавати файли (відео, фото), та навіть запис уроку, якщо дитина захворіла (можливий запис до 60 хвилин якісного відео).

#### Практикум «Наш клас» (7 хв.)

Хід проведення:

Створіть групу вашого класу разом із батьками, введіть приємні традиції – підведення підсумків тижня з коротким описом в мережі та фото дітей класу. Можна застосовувати цікаві хештеги (ключові слова) з темами, які наразі вивчаєте. Таким чином діти і батьки зможуть шукати цікаві факти, готувати проєкти та реферати на вибрані теми. Такий віртуальний діалог допоможе тримати зв'язок з батьками та показати, як багато роботи класу та вчителя/вчительки залишається зазвичай «за кадром».

Здасться, саме час переходити до виконаного домашнього завдання, переглянути підготовлені презентації, почути цікаві сімейні історії та отримати позитивні емоції.

#### Практикум «Домашнє завдання» (60 хв.)

Хід проведення:

Виступи команд дітей та батьків з презентаціями на обрану тему. Візуалізація заходу за допомогою фото на телефон та розміщення в групі «Наш клас».

Перед початком виступів іще раз слід нагадати учасникам/учасницям про 2–3-хвилинний регламент у залежності від кількості учнів/учениць у класі.

Обмін враженнями щодо виконаного завдання.

#### 4. Підсумки/рефлексія (10–15 хв.)

Учитель/вчителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання. Після цього пропонує учасникам/учасницям поділитись враженнями від почутого на заході у контексті того, які інструменти та поради були корисними, що втілять в життя і чим будуть користуватися в подальшому.

Учитель/вчителька: «Хочу подякувати батькам за вміння почути різні точки зору. Сподіваюсь, що багато робочих питань ми зможемо вирішувати у групі/чаті нашого класу так само конструктивно».

#### Використані Інтернет-ресурси та література\*

1. Історія «смайлів» (для обговорення питань передачі емоцій у електронних листах та соціальних мережах) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%BB>
2. Про термін «Спам» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B0%D0%BC>
3. Система відслідковування часу [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.focusboosterapp.com>
4. Питання безпеки в мережі [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.chaynikam.info/ukr/kak-sozdat-novogo-polzovatelya-windows.html> ; [https://buy-static.norton.com/norton/ps/bb/3up\\_ns1\\_ns\\_nsbu\\_ru\\_ru\\_hybrid\\_notw\\_brnf.html?om\\_sem\\_cid=hho\\_sem\\_sy:ru:ggl:ru:elkw000004480|231254369191|c](https://buy-static.norton.com/norton/ps/bb/3up_ns1_ns_nsbu_ru_ru_hybrid_notw_brnf.html?om_sem_cid=hho_sem_sy:ru:ggl:ru:elkw000004480|231254369191|c)
5. Огляд соціальних мереж [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://stasfalkovich.com/pochemu-telegramm-sravnienie-telegram-vs-viber-i-whatsapp/>

\* Деякі з джерел можна роздрукувати або надіслати батькам у групі вашого класу для ознайомлення у комфортному темпі.

## Тема 5. ВИХОВАННЯ БЕЗ ШКОДИ: ЕФЕКТИВНЕ БАТЬКІВСТВО

### 5.1. УСВІДОМЛЕНЕ БАТЬКІВСТВО

**Авторки розробки:** Гальченко Л., Шайда К.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), вчителі, шкільні психологи.

**Мета та завдання:** сприяти усвідомленню учасниками/учасницями важливості ролі батьківства в житті людини; обґрунтувати важливість відповідального ставлення до народження дитини; проаналізувати стилі батьківської поведінки стосовно дітей та їхній вплив на процес формування особистості дитини; визначити основні засади усвідомленого батьківства.

**Очікувані результати:** учасники/учасниці усвідомлюватимуть важливість відповідального ставлення до батьківства; знатимуть стилі батьківської поведінки стосовно дітей та їхній вплив на процес формування особистості дитини.

**Обладнання:** м'яч, анкети для батьків, малюнок із зображенням лелеки, малюнок будинку, презентація, пам'ятка для батьків, додатки.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Легідне ім'я»** (5 хв.)

**Мета:** емоційне налаштування.

**Хід проведення:**

Учитель/вчителька: пригадайте, як ви звертаєтеся до дитини вдома. Ми будемо кидати м'яч. Той, хто його отримає, називає своє легідне ім'я; головне – запам'ятати, хто кому кидав м'яч. Коли всі назвуть свої імена, м'ячик піде зворотним шляхом. Треба намагатися не переплутати й кинути м'яч тому, хто першого разу кинув вам, а також легідно звернутися до нього на ім'я.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи:

Що виявилось складним?

Що нового ви дізналися один про одного?

##### 2. Мотивація, очікування

**Вправа «Лелека»** (10 хв.)

**Хід проведення:**

Перед початком заняття на стіні прикріплюється великий малюнок із зображенням лелеки, який несе в дзьобі немовля. Кожний(-а) учасник(-ця) отримує паперову пір'їнку, на якій йому(-їй) пропонується протягом 5 хвилин написати власні очікування від зборів.

Після того, як усі записали свої очікування, по черзі підходять до лелеки, зачитують свої сподівання й скотчем приклеюють пір'їнки на його крила.

Далі проводиться анкетування батьків з метою визначення відповідальності за виховання дітей, пріоритетів у вихованні, типу труднощів, що виникають у батьків з дітьми.

**Анкетування батьків** (10 хв.)

Шановні батьки! Анкета допоможе визначити вашу батьківську позицію й тип взаємодії з вашою дитиною (додаток 1).

**Рефлексія** щодо анкетування.

Культура добросусідства

### 3. Основна частина

**Вправа «Асоціативний ланцюжок»** (10 хв.)

**Хід проведення:**

Учасникам(-цям) пропонується назвати по одному слову-асоціації, пов'язаному з поняттям «дитина», «батьки», «сім'я». Далі вони по черзі озвучують свої асоціації до цих понять.

Учитель/вчителька узагальнює відповіді (таблиця 1).

Таблиця 1

#### Визначення понять

|               |   |
|---------------|---|
| <b>Дитина</b> | Особа віком до 18 років (повноліття), якщо згідно із законом, застосовуваним до неї, вона не набуває прав повнолітньої раніше.  |
| <b>Батьки</b> | Особи (рідні чи прийомні стосовно дитини), які забезпечують її розвиток, навчання та виховання.   |
| <b>Сім'я</b>  | Динамічна мала група людей, котрі проживають разом і пов'язані родинними стосунками (шлюб, кровна спорідненість, усиновлення, опіка), спільністю формування й задоволення соціально-економічних та інших потреб, взаємною моральною відповідальністю. |

**Рефлексія** щодо виконаної вправи:

Для чого необхідно було визначити зміст понять «дитина», «батьки», «сім'я»?

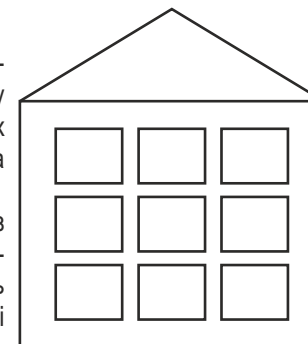
Чи допомогли у визначенні понять асоціативні ланцюжки?

**Вправа «Будиночок»** (5 хв.)

**Хід проведення:**

Увага учасників(-ць) звертається на асоціативні ланцюжки, створені до понять «дитина», «батьки», «сім'я» у попередній вправі. Пропонується знайти в цих ланцюжках спільні (або близькі за значенням) асоціації та вписати їх у вікна великого будинку.

Учитель/вчителька: Прикріплюємо над будинком дах із написом «Батьківство» і пропонуємо учасникам(-цям) доповнити ланцюжок новими асоціаціями, які в них виникають стосовно цього поняття. Ці доповнення також вписуємо в пусті вікна будинку (див. мал. 1).



Мал. 1. Будинок

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Батьківство</b> | Процес забезпечення батьками (рідними чи прийомними) необхідних умов для повноцінного розвитку, виховання та навчання дітей. |
|--------------------|--|

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

**Інформаційне повідомлення** (15 хв.)

Стилі батьківської поведінки щодо дітей (додаток 2).

Довіра й страх, упевненість і боязкість, спокій і тривога, щирість і теплота у стосунках – цих усіх рис особистість набуває в сім'ї. Батьки використовують методи й засоби виховання, які допомагають привнести у свідомість дитини систему норм і правил, долучають її до моральних цінностей. Щоб дитина досягла цієї мети, вони заохочують або карають її, прагнуть бути зразком для наслідування або несвідомо ним стають. У тривожних матерів, наприклад, часто

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

виростають тривожні діти. Нестриманий батько, який дратується з найменшого приводу, нерідко, сам того не підозрюючи, формує схожий тип поведінки у своєї дитини.

*Негативні наслідки авторитарного стилю батьківської поведінки:*

Надто високі вимоги, які ставляться до дитини, потребують максимальної мобілізації всіх розумових і фізичних здібностей. Від дитини вимагають досягнення успіху в різних сферах. Це стає самоціллю, але при цьому страждає духовна сфера.

Авторитарний стиль виховання може призвести до відхилення у поведінці. Особливо тоді, коли батьки прагнуть бачити свою дитину лідером. Дитина має отримувати найвищі бали з усіх предметів у школі, займати призові місця на олімпіадах, вигравати спортивні змагання. Така психологічна установка сприяє появі страху невдачі, поразки.

Постійне напруження спричиняє прагнення звільнитися від неприємних станів за допомогою наркотичних речовин та алкоголю. Дитина втрачає стимули до корисної діяльності, у неї виникає недовіра до людей, вона прагне уникати контактів з ними. Дитина прагне змінити спілкування з батьками, вчителями на спілкування з однолітками. Дитина рабськи підкоряється владним людям, а щодо слабших за себе виявляє жорстокість, агресію, ігнорує людську гідність.

*Опикунський стиль виховання (зіпероніка)* загрожує тим, що, зазнавши труднощів повсякденного життя, не маючи необхідних навичок їх подолати, людина часто зазнає поразки. А це, у свою чергу, спричиняє почуття невпевненості, підвищує рівень тривожності, розвиває почуття безпорадності, комплекс неповноцінності. Можуть з'явитися відхилення в поведінці – прагнення штучно змінити психічний стан. Людина може почати вживати наркотичні речовини та алкоголь, щоб утекти від реальності, позбутися комплексу неповноцінності.

*Поблажливий стиль виховання (ліберальний)* може призвести до входження дитини до асоціальних груп, оскільки в неї не сформувалися психологічні механізми, необхідні для самостійної, відповідальної поведінки в суспільстві. Підліткам притаманне раннє вживання алкоголю чи інших психотропних речовин, які згубно діють на психічний стан.

Згодом такі діти конфліктують з тими, хто їм не підкоряється. Вони нездатні враховувати інтереси інших людей, встановлювати стійкі емоційні зв'язки, не готові до обмежень і відповідальності. З другого боку, сприймаючи брак правильного виховання з боку батьків як виявлення байдужості й емоційного неприйняття, дитина відчуває страх і невпевненість, внутрішню порожнечу, яка викликає порушення в емоційній сфері дитини. Ліберальний стиль стане в пригоді в ситуації перевірки набутого дитиною досвіду, розвитку пізнавальної сфери, здібностей дитини тощо.

*Демократичний стиль виховання (авторитетний, орієнтований на співпрацю)* заохочує особистісну відповідальність дитини відповідно до її вікових можливостей. Дитина присутня під час обговорення сімейних проблем, бере участь у прийнятті рішень, вислуховує та обговорює думки та поради батьків.

Оптимальним для сімейного виховання вважається демократичний стиль, якому притаманний високий рівень вербального спілкування між дітьми й батьками; готовність батьків прийти на допомогу дітям; віра батьків в успішну самостійну діяльність дитини; адекватний батьківський контроль. Але в нестандартних, екстремальних ситуаціях доцільно буде вдатися до авторитарного стилю (взяти керівництво у свої руки за браком у дитини життєвого досвіду й самосвідомості дорослої людини).

У складних для сучасної сім'ї умовах найбільше потерпають діти. Тому слід шукати підходи до виховання дитини як індивідуальності, створюючи таке середовище, у якому вона активно розвиватиметься.

Після закінчення обговорення тренер/тренерка звертає увагу учасників/учасниць на те, що характерною ознакою демократичного стилю є виявлення любові до дитини.

*Питання для обговорення:*

- Як почуває себе дитина, до якої батьки ставляться таким чином?
- Як може вплинути таке ставлення батьків до дитини на її особистісний розвиток?
- Як батьки можуть виявити любов до дитини?

### **Інформаційне повідомлення «П'ять шляхів до серця дитини» (10 хв.)**

Під час інформаційного повідомлення тренер/тренерка поступово кріпить на малюнку із зображенням дитини смужки – «шляхи до серця дитини» і робить на них відповідні написи: час, дотик, допомога, подарунок, слова заохочення.

*«П'ять шляхів до серця дитини»* (фрагмент із книжки Гері Чепмена та Росса Кемпбелла):

Іноді діти розмовляють мовою, яку нам, дорослим, важко зрозуміти. Це може бути їм лише зрозумілий сленг. Але й нас – дорослих – також не завжди розуміють діти, тому що, розмовляючи з ними, ми не завжди можемо висловити свої думки. Але ще гірше, коли ми не завжди можемо висловити дитині свої почуття й любов зрозумілою мовою.

*Чи вмієте ви говорити мовою любові?* Кожній дитині властиво розуміти любов батьків по-своєму. І якщо батьки знають цю «мову», дитина краще розуміє їх.

Любов потрібна кожній дитині, інакше їй ніколи не стати повноцінною дорослою людиною.

Любов – це найдосконаліший фундамент спокійного дитинства. Якщо це розуміють дорослі, дитина виростає доброю й щедрою людиною.

Основне батьківське завдання – виростити зрілу та відповідальну людину. Але які б якості ви не розвивали в дитині, головне – будувати виховання на любові.

*Упевненість у любові оточення.* Коли дитина впевнена в любові оточення, вона стає більш слухняною, допитливою. З цієї впевненості малюк бере сили, щоб протистояти труднощам, з якими він стикається. Ця впевненість для нього – як бензобак для автомобіля! Дитина зуміє реалізувати свої здібності лише за умови, якщо дорослі регулярно наповнюють цією впевненістю її серце.

Як цього досягти? Звичайно любов'ю. Виявляти саме той спосіб прояву любові, який є найбільш зрозумілим для дитини, знайти для неї індивідуальний, особливий шлях вираження почуттів.

Батьківська любов має бути безумовною, бо справжня любов умов не виставляє. Безумовна любов – це найвища форма любові. Адже ми любимо дитину просто за те, що вона є, незалежно від того, як вона себе поводить.

Ми всі це розуміємо, але іноді не усвідомлюємо того, що нашу (батьківську) любов дітям доводиться завойовувати.

Батьки люблять свою дитину, але з поправкою на те, що вона мусить добре навчатися й гарно себе поводити. І лише в цьому випадку вона отримує подарунки, привілеї та схвалення.

Звичайно, ми повинні навчати й виховувати свою дитину. Але спочатку необхідно наповнити її серце впевненістю в нашій безумовній любові! І робити це треба регулярно, щоб ця впевненість не випарувалась. Тоді в дитини не виникне страху, провини, вона буде відчувати, що потрібна.

Якщо дитина відчуває нашу безумовну любов, ми глибше розуміємо її душу, її вчинки, хороші та погані. Якщо діти відчувають, що їх по-справжньому люблять, вони швидше прислухаються до наших настанов.

Безумовну любов ніщо не може похитнути. Ми любимо дитину, навіть якщо вона некрасива й зірок з неба не хапає. Ми любимо її, якщо вона не виправдовує наших сподівань. І найважче: ми любимо її навіть і тоді, коли вона щось накоїла. Це не означає, що будь-який учинок дитини ми виправдовуємо. Це означає, що ми любимо дитину й показуємо їй це, навіть якщо її поведінка не найкраща.



Чи не призводить це до вседозволеності? Ні, просто треба все робити послідовно: спочатку ми наповнюємо серце дитини впевненістю в тому, що вона потрібна, що ми її любимо, а лише потім будемо займатися її вихованням і навчанням.

*Спілкуючись із дітьми, необхідно частіше нагадувати собі:*

- перед нами діти;
- вони поводять себе, як діти;
- буває, що їхня поведінка нас нервує;
- якщо ми виконуємо свої батьківські обов'язки й любимо дітей, незважаючи на їхні витівки, вони, подорослішавши, виправляються;
- якщо вони мають догоджати мені або заслужити любов, якщо моя любов умовна, діти її не відчують. Тоді вони втрачають впевненість у собі й нездатні правильно оцінювати власні вчинки, а значить, не можуть контролювати їх, поводитись більш зріло;
- якщо, перш ніж заслужити любов, вони повинні стати такими, якими ми хочемо їх бачити, вони стануть невпевненими в собі: «Скільки не намагайся – вимоги надто високі». А в результаті – невпевненість, тривожність, занижена самооцінка та озлобленість;
- якщо ми любимо їх незважаючи ні на що, вони завжди зможуть контролювати свою поведінку й не відчувати тривоги.

*Найголовніше – ЛЮБИТИ!*

#### **Інформаційне повідомлення «Перші кроки» (10 хв.)**

Для немовляти молоко й ніжність – синоніми. Воно не розрізняє таких речей, як їжа та любов. Без їжі дитина не виживе, й без любові також. Якщо дитина не знає прихильності, вона помирає емоційно, вона нездатна жити повноцінним життям. Майже всі дослідження доводять, що емоційний фундамент закладається у перші півтора року. Особливо вагомим роль тут відіграють взаємини дитини з матір'ю. Пожива, яка забезпечує майбутнє емоційне здоров'я, – це:

- дотик;
- ласкаві слова;
- ніжна опіка.

Та дитина росте. Навчаючись ходити, говорити, вона все більше усвідомлює себе як особистість. Вона відокремлює себе від інших: є вона, є інші. Вона, як і раніше, залежить від матері, але тепер розуміє, що вона й мама – це не одне й те саме.

Дитина стає старшою і тепер може любити більш активно. Тепер вона не просто отримує любов, вона може на неї відповісти!

Дитина ще не готова до самовіддачі. Вона по-дитячому егоїстична. Але протягом наступних років її здатність виражати любов зростатиме. І якщо дитина, як і раніше, відчуває любов старших, усе частіше вона буде ділитися своєю.

Підлітковий вік. Перехідний вік сам по собі не є загрозливим, але дитина, яка вступає в нього без впевненості в любові оточення, особливо вразлива. Вона не готова зустрітися з такою кількістю проблем.

Діти, які не знали безумовної любові, самотужки привчаються давати любов «по бартеру» – в обмін на щось.

Вони дорослішають, стають підлітками, в ідеалі оволодіваючи до того часу мистецтвом маніпулювання батьками. Доки такій дитині догоджають, вона мила й привітна, любить батьків, але як тільки щось їй не до вподоби, вона перестає любити їх. У відповідь на це батьки, які також не вміють любити безумовно, позбавляють дитину любові взагалі. Погодьтеся, це порочне коло, у результаті якого підліток стає озлобленим і розчарованим.

Щоб дитина відчула вашу любов, ви маєте знайти особливий шлях до її серця й навчитися виявляти свою любов, виходячи з цього.

Діти по-різному відчувають любов, але кожна дитина потребує її.

Існує п'ять способів (основних), якими батьки виражають свою любов до дитини: дотик; слова заохочення; час; подарунок; допомога.

Якщо в сім'ї декілька дітей, то навряд чи мова любові до них однакова. У дітей різні характери, і любов вони сприймають по-різному. З кожною дитиною необхідно говорити її рідною мовою любові. Але для того, щоб успішно впровадити цей підхід, нам необхідно ще раз підкреслити необхідність безумовної любові до дитини (додаток 3).

На кожному етапі розвитку дитини ми використовуємо різні «мови» нашої любові. Тому для батьків важливо обрати саме ту «мову» (дотик, слова заохочення, час, подарунки, допомога), яка веде до серця дитини.

*Рефлексія:*

Чи була наведена інформація для вас важливою?

Що для вас означає поняття «шлях до серця дитини»?

Чи доречно обрати тільки один шлях до серця дитини? Чому?

#### **4. Підсумки/рефлексія**

##### **Вправа «Незакінчене речення» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Кожен/кожна учасник/учасниця отримує картку з початком речення: «Для мене усвідомлене батьківство – це...»

Пропонується упродовж 5 хвилин написати свій варіант його завершення. Усі члени групи по черзі зачитують свої тексти. Протягом декількох хвилин відбувається обговорення, у ході якого визначаються спільні підходи, пріоритети в розумінні поняття. Наприкінці вправи ознайомлюємо учасників/учасниць із визначенням поняття «усвідомлене батьківство»:

*Усвідомлене батьківство* – це взаємодія батьків (чи осіб, які їх замінюють) між собою та іншими членами сім'ї, включаючи дітей, результатом якої є створення найбільш сприятливих умов для повноцінного розвитку дитини на всіх етапах її життя.

*Рефлексія щодо виконаної вправи.*

##### **Міні-презентація «Засади усвідомленого батьківства» (5 хв.)**

- Любіть свою дитину.
- Сприймайте дитину такою, якою вона є.
- Вірте своїй дитині.
- Довіряйте дитині.
- Вірте у те, що дитина може самостійно подолати життєві перепони.
- Показуйте дитині, що вона є для вас важливою.
- Дайте зрозуміти дитині, що її справи є важливими для вас.
- Дозволяйте дитині робити свій вибір, вирішувати самостійно свої проблеми.
- Допомагайте дитині виконати те, чого вона не вміє.
- Засуджуйте не саму дитину, а її вчинок.
- Прислухайтесь до думки дитини.
- Активно вислуховуйте розповіді про переживання й потреби дитини.
- Співпрацюйте з дитиною, а не керуйте нею. Накази й різкі заборони можуть спровокувати спалах агресії.
- Будьте ввічливі з дитиною.
- Будьте терплячі.
- Проводьте разом з дитиною вільний час.
- Допомагайте дитині розвивати свої здібності.
- Забезпечуйте основні життєві потреби дитини.

**Вправа «Аркуш очікувань» (10 хв.)**

Хід проведення:

Звертається увага на аркуш очікувань «Лелека», з яким працювали на початку заняття.

Далі вчитель/вчителька зауважує: «Нове життя... Від нього ми чекаємо чогось дивного і світлого, обов'язково щасливого. Наш лелека несе в дзьобі немовля – кожного з нас – по шляху до нових знань і відкриттів. Що ж побажати цій дитині?»

Учитель/вчителька пропонує на стрічці написати побажання дітям.

Алгоритм подальшої роботи такий: кожний(-а) учасник/учасниця по черзі підходить до лелеки й коментує, наскільки виправдалися його/її очікування, а потім зачитує своє побажання й прикрашає стрічкою ковдру дитини, яку несе лелека. Кожному(-ій) учаснику/учасниці дається «Пам'ятка для батьків» (додаток 4).

Рефлексія щодо виконаної вправи.

**5. Додатки****Анкета для батьків****Додаток 1**

1. Як ви вважаєте, хто найбільше відповідальний за виховання дитини?
  - сім'я;
  - шкільний заклад;
  - спільні зусилля шкільного закладу та сім'ї;
  - додаткові установи (гуртки, секції).
2. З якими труднощами ви стикаєтесь під час виховання дитини (відзначте дві найважливіші для вас):
  - взаєморозуміння з дитиною;
  - нестача знань;
  - спосіб розв'язання конфлікту;
  - небажання дитини ходити до школи;
  - брак часу на спілкування з дитиною;
  - індивідуальні особливості дитини (агресивність, замкнутість, тривожність, емоційні особливості – потрібне підкресліть);
  - конфліктні взаємини дитини з однолітками;
  - розбіжності у вимогах членів сім'ї;
  - інше.
3. На ваш погляд, найефективніші засоби впливу на поведінку дитини в конфліктній ситуації – це:
  - загроза, попередження («Якщо ти не припиниш, то...»);
  - фізичне покарання;
  - домовленості;
  - компроміс; пояснення; ігнорування;
  - інше.
4. Чи часто ви вживаєте такі за значенням вислови (відзначте кружечком, які вживаєте)?
  - Який/яка ти в мене молодець!
  - Ти можеш, тобі все вдається!
  - У всіх діти як діти, а в мене...
  - Скільки разів можна тобі повторювати!
  - Як ти вважаєш?
  - Я тобі обов'язково допоможу, не хвилюйся!
  - Мене не цікавить, чого ти хочеш!
5. Що з переліченого ви вважаєте найважливішим для своєї дитини?
  - високий рівень інтелектуального розвитку;
  - фізичне здоров'я;

Культура добросусідства

- доброта, чуйність;
- цілеспрямованість;
- інше.

6. Як ви одержуєте інформацію про виховання дитини (відзначте три найважливіші джерела)?

- із телепередач;
- на батьківських зборах;
- із журналів, газет;
- від вихователів, психолога;
- із власних знань і досвіду;
- інше.

Прізвище, ім'я, по батькові анкетованого \_\_\_\_\_

**Додаток 2****Стилі батьківської поведінки щодо дітей****1. Авторитарний стиль батьківської поведінки**

Батьки, схильні до авторитарного стилю:

- надто суворі;
- застосовують фізичні покарання;
- надмірно контролюють усі вчинки дитини;
- вимагають від неї постійної покірності;
- обмежують право вибору дитини;
- не бажають іти на компроміс із дитиною;
- нетерпимі до дитячих недоліків і проявів «дитячості».

**2. Ліберальний стиль батьківської поведінки**

Батьки, схильні до ліберального стилю:

- здійснюють незначний контроль за поведінкою дитини або контроль узагалі відсутній унаслідок байдужого ставлення до виконання батьківських обов'язків;
- практикують вседозволеність;
- виконують усі забаганки дитини;
- не виправдано ідеалізують свою дитину.

**3. Опікунський стиль батьківської поведінки**

Батьки, схильні до опікунського стилю:

- прагнуть постійно бути поруч із дитиною;
- оточують дитину надмірною увагою;
- обмежують самоствердження дитини;
- контролюють кожен крок дитини.

**4. Демократичний стиль батьківської поведінки**

Батьки, схильні до демократичного стилю:

- поважають особистість дитини;
- сприймають дитину такою, якою вона є;
- дають зрозуміти дитині, що її справи є важливими й для них;
- довіряють своїй дитині;
- дозволяють своїй дитині робити власний вибір;
- заохочують самостійність дитини;
- засуджують не саму дитину, а її вчинок;
- прислухаються до думок дитини;
- проводять разом із дитиною вільний час;
- допомагають дитині розвивати її здібності.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## Додаток 3

**П'ять способів (основних)  
вираження батьками своєї любові до дитини**

*Дотик* – один із найважливіших проявів любові людини. У перші роки життя дитини необхідно, щоб дорослі брали її на руки, обнімали, гладили по голові, цілували, садили її на коліна тощо. Тактильна ласка однаково важлива як для хлопчиків, так і для дівчаток. Тому, коли ви виражаєте свою любов за допомогою ніжних дотиків, поцілунків, цим можна сказати набагато більше, ніж словами: «Я тебе люблю».

*Слова заохочення.* Коли ми хвалимо дитину, ми дякуємо їй за те, що вона зробила, чого досягла сама. Проте не треба хвалити дитину надто часто, тому що слова втрачать усю силу й сенс. Пам'ятайте, що кожна похвала має бути обґрунтованою та щирою. У спілкуванні з дитиною намагайтеся говорити спокійно й м'яко, навіть тоді, коли ви незадоволені. Слід менше вимагати від дитини й частіше просити її: «Ти не міг би...», «Може, зробиш...», «Мені було б приємно, коли б ти...» Якщо у вас вирвалося грубе зауваження, слід вибачитися перед дитиною. Пам'ятайте, що постійна критика шкодить дитині, бо вона аж ніяк не є доказом батьківської любові. Кожного дня даруйте дитині приємні слова підтримки, заохочення, схвалення, ласки, які свідчитимуть про любов до неї. Час – це ваш подарунок дитині. Ви ніби говорите: «Ти потрібна мені, мені подобається бути з тобою». Іноді діти роблять погані вчинки саме з метою, щоб батьки звернули на них увагу: бути покараним усе ж краще, ніж бути забутим. Проводити час разом – значить віддати дитині свою увагу сповна. Форми спільного проведення часу в кожній сім'ї різні: читання казок, бесіда за сімейною вечерею, гра у футбол, ремонт машини, допомога на дачі тощо. І як би ви не були зайняті, хоча б кілька годин на тиждень подаруйте не лише хатнім справам, телевізору, іншим власним уподобанням, а в першу чергу – своїй дитині.

*Подарунок* – це символ любові тоді, коли дитина відчуває, що батьки справді турбуються про неї. Багато батьків використовують подарунки, щоб відкупитися від дитини. Діти, які одержують такі подарунки, починають думати, ніби любов можна замінити різними речами. Тому пам'ятайте, що справа не в кількості. Не намагайтеся вразити дитину ціною, розмірами й кількістю подарунків. Якщо ви хочете віддячити дитині за послугу – це плата, якщо намагаєтеся підкупити її – хабар.

Справжній подарунок дається не в обмін на щось, а просто так. Сюрпризами можуть бути тільки різдвяні подарунки та подарунки до дня народження. Інші подарунки краще вибирати з дітьми, особливо якщо це одяг. Подарунки не обов'язково купувати. Їх можна знаходити, робити самим. Подарунком може стати все що завгодно: польові квіти, камінчики, чудернацької форми гілочка, пір'їнка, горішок тощо. Головне – придумати, як його подарувати.

*Допомога.* Материнство та батьківство багато в чому подібні до професій, і дуже не легких. Можна сказати, що кожний з батьків несе відповідальність за виконання довгострокового (принаймні до досягнення дитиною 18 років) контракту, що передбачає ненормований робочий день. Кожного дня діти звертаються до вас із різноманітними питаннями, проханнями. Завдання батьків – почути їх і відповісти на них. Якщо ми допомагаємо дитині й робимо це з радістю, то душа її наповнюється любов'ю. Якщо батьки буркотять і лають дитину, така допомога їй не радує. Допомагати дітям – не означає повністю обслуговувати їх. Спочатку ми справді багато робимо за них. Проте потім, коли вони підростуть, ми мусимо навчити їх усього, щоб і вони допомагали нам.

## Додаток 4

**Пам'ятка для батьків**

- (Надається кожному(-ій) учаснику(-ці), а той/та на батьківських зборах передає батькам).
- Любіть свою дитину такою, якою вона є, а не за її досягнення та успіхи.
  - Не порівнюйте її з іншими дітьми. Порівнюйте її з самою собою (такою, якою вона була вчора і, можливо, буде завтра).
  - Не сваріть, а тим паче не ображайте дитину в присутності чужих людей. Поважайте почуття й думки дитини. На скарги з боку оточення відповідайте: «Дякую, ми вдома обов'язково поговоримо на цю тему».
  - Засуджуйте не саму дитину, а її вчинок.
  - Навчіть дитину розповідати про свої проблеми. Обговорюйте з нею конфліктні ситуації, які виникають з однолітками та дорослими. Щиро цікавтеся її думкою, тільки так ви зможете сформувати в неї правильну життєву позицію.
  - Постійно спілкуйтеся з дитиною. Нехай вона розповість вам, як провела день. Слухайте уважно, ставте запитання, щоб дитина відчувала, що це вам справді цікаво.
  - Залучайте дитину до обговорення сімейних проблем, вислуховуйте та обговорюйте її думку.
  - Не формуйте взаємини на заборонах. Завжди пояснюйте причини ваших вимог, якщо можливо, запропонуйте альтернативу. Повага до дитини зараз – фундамент шанобливого ставлення до вас тепер і надалі.

**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Від співпраці до примирення: посібник для лідерів громадянського суспільства / Під загальною редакцією Смірнова О. К. Автори-упорядники: Араджионі М. А., Брунова-Калісецька І. В., Гусєв А. І., Терещенко І. Г., Тищенко Ю. А. – К. : ЧП «Золоті Ворота», 2015.
2. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому : Методичні матеріали та практичний досвід / [автори-укладачі: М. А. Араджионі, А. І. Гусєв, Г. А. Коломоєць, В. І. Потапова]. – К. : ТОВ «Прометей», 2017. – 328 с. : іл. – Англ., рос., укр.

## 5.2. ВЗАЄМОДІЯ БАТЬКІВ І ДІТЕЙ

**Авторка розробки:** Грек Ірина.

**Цільова аудиторія:** батьки (батьки, опікуни, родичі) та учні закладів освіти різних типів.

**Мета та завдання:** встановлення й розвиток відносин партнерства й співробітництва рідних з дитиною; розвиток почуття співпереживання, вмінь розуміти стан та інтереси один одного; створення ситуацій взаємодії та співпраці; створення умов для емоційного зближення членів сім'ї; розширення можливостей розуміння своєї дитини; вироблення нових навичок взаємодії з дитиною; формування навичок емоційної підтримки між членами родини.

**Очікувані результати:** учасники/учасниці усвідомлюватимуть сімейні цінності; розумітимуть необхідність виявлення батьківської любові; використовуватимуть навички конструктивної взаємодії з дитиною/дорослим, прийоми емоційної підтримки; надаватимуть психологічну підтримку партнерові по спілкуванню; розумітимуть користь та ефективність ненасильницького вирішення конфліктів.

**Обладнання:** м'яка іграшка, папір А4, кольорові олівці, ручки, фломастери, маркери, по 7 різнокольорових пелюсток на кожну пару, основа для наклеювання квітки, клей, мотузки, порожні пляшки, шприци, сумки, знаки з написами, комп'ютер, музичні записи, клубочок ниток.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина

**Привітання тренера/тренерки** (1 хв.)

Звучить легка музика. Батьки та діти сідають по колу.

Тренер/тренерка: Добрий вечір. Я радий(-а) вас вітати на нашому тренінгу. Сьогодні ми дізнаємось багато цікавого про ваші родини і про вас самих. Але перш ніж почати, давайте познайомимося один з одним.

**Знайомство. Ритуал вітання** (5 хв.)

**Мета:** знайомство учасників/учасниць групи.

**Хід проведення:**

Тренер/тренерка: У мене в руках м'яка іграшка. Пропоную передавати її по колу. Кожна/кожна учасник/учасниця називатиме своє ім'я, а також розповість присутнім про те, що любить робити найбільше. Я почну, а продовжить той/та, хто сидить праворуч від мене.

#### 2. Мотивація, очікування

**Вправа Правила роботи в групі** (3 хв.)

**Мета:** мотивація учасників щодо дотримання правил роботи в групі і регламентації роботи.

**Хід проведення:**

Тренер/тренерка: Щоб наша зустріч була продуктивною, потрібно дотримуватися певних правил. Ми не будемо давати один одному оцінок, не будемо нікого обговорювати. Ми створимо атмосферу безпеки, довіри, відкритості. Давайте обміркуємо правила і запишемо на дошці ті, які підходять нам для ефективної взаємодії.

Голосуємо за прийняття цих правил.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

**Вправа «Очікування»** (5 хв.)

**Мета:** визначення очікувань учасників/учасниць щодо роботи в групі.

**Хід проведення:**

Тренер/тренерка: Шановні учасники(-ці)! Висловіть свої очікування від нашої зустрічі (за бажанням).

Культура добросусідства

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

**Вправа (криголам) «Пересядьте ті, хто...»** (5 хв.)

**Мета:** створення доброзичливої, комфортної атмосфери для спільної роботи, сприяння більш близькому знайомству, активізації уваги учасників/учасниць тренінгу.

**Хід проведення:**

Тренер/тренерка: Зараз необхідно буде пересісти (помінятися місцями) усім тим, хто дає стверджувальну відповідь на мої питання. Наприклад, «пересядьте ті, хто народився навесні».

**Питання:**

Хто сьогодні умивався?

Хто любить своїх батьків?

У кого більше двох дітей?

Хто має kota?

Хто має собаку?

Хто любить своїх дітей?

Хто навчається у цьому класі?

У кого зараз веселий настрій?

**Рефлексія** щодо виконаної вправи: Як почуваетесь після вправи? Яке запитання було найбільш несподіваним?

#### 3. Основна частина

**Вправа «Чарівна квітка»** (10 хв.)

**Мета:** формування вмінь взаємодії, домовлятися й спільно виконувати роботу, розвиток почуття співпереживання один за одного.

**Хід проведення:**

Тренер/тренерка: Як стало тепло й затишно у нас в класі від ваших посмішок. Але все ж чогось не вистачає, давайте його трохи прикрасимо, щоб він став більш яскравим і барвистим. Подивіться, у нас на підлозі лежать пелюстки квітів. Всі вони різного кольору. Давайте зараз зберемо пелюстки й зробимо ось таку квітку (показує квіточку). Ви самі маєте вирішити, хто буде збирати пелюстки, а хто клеїти. Ви можете зробити це разом, головне, щоб пелюсток у квіточку було рівно сім і всі вони були різних кольорів. Отже, у парі має бути домовленість про те, хто буде збирати пелюстки, а хто наклеювати їх на основу.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи: Чи повторювали ви дії за іншими учасниками/учасницями? Діти, чи дослухалися дорослі до вашої думки?

**Вправа Спільна практична робота «Загадай бажання»** (10 хв.)

**Мета:** формування вміння слухати іншого, наблизити до внутрішніх потреб і бажань дитини і дорослого, розвиток співпраці, визнання права дитини на вибір.

**Хід проведення:**

Тренер/тренерка: Ну от наші квіточки готові, але ці квіточки не прості. Вони мають чарівну властивість – виконувати бажання. Кожна людина про щось мріє. Давайте зараз всі напишемо на пелюстках квітів свої бажання. Тільки як бути, адже пелюсток всього 7, і кожен/кожна з вас повинен(-а) загадати по 3 бажання, а що робити з останньою пелюсткою, хто буде писати бажання на ньому? (Відповіді дорослих і дітей. Вправа виконується під ліричну музику.)

**Рефлексія** щодо виконаної вправи: Розкажіть, про що ви мрієте?

Тренер/тренерка: Як красиво стало в нашому класі. Спільно ми багато дізналися один про одного. Сподіваюся, що всі ваші бажання рано чи пізно здійсняться. У вас чудові мрії!

**Вправа «Атоми – молекули»** (5 хв.)

**Мета:** сприяння психологічному та фізичному розвантаженню, активізації уваги, створенню позитивної, комфортної атмосфери для подальшої спільної роботи.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка: Уявіть, що всі ви атоми. Пам'ятайте, що атоми постійно хаотично рухаються і можуть об'єднуватися в молекули. Число атомів в молекулі може бути різним, а запорука стійкості молекули – це тісна взаємодія, зв'язок і переплетення всіх атомів всередині її. За мою команду «Атоми» ви починаєте рухатися, а за командою, наприклад, «Молекули по 3», ті атоми, що знаходяться поруч, повинні швидко об'єднатися в одну молекулу з трьох атомів. Давайте спробуємо!

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Як ви себе почуваєте? Чи вдалося з'єднатися в одній молекулі з тими, з ким хотіли? Що було найскладнішим? Чому? Чи стало вам комфортніше в нашій групі? Які ще враження від цієї вправи?

#### **Вправа «Мінне поле» (10 хв.)**

*Мета:* розвиток почуття співпереживання; сприяння формуванню довіри, доброзичливих взаємин між дорослими та дітьми.

*Хід проведення:*

Потрібно звільнити місце для проведення гри. Визначити кордони ігрового поля за допомогою мотузки. Підібрати предмети, яких у процесі гри не можна торкатися (порожні пляшки, шприци, сумки, знаки з написами що не можна робити – битись, ображати інших тощо). Усі ці речі розташувати на ігровому полі.

Доцільно пояснити, що ігрове поле символізує життєві проблеми та спокуси, з якими доведеться стикатися дітям. Завдання – дійти до кінця поля, де встановлено символ (модель) успішного учня.

Обирається пара учасників(-ць). Перший(-а) виконуватиме роль дитини, другий(-а) – батька. «Дитині» зав'язують очі.

«Дитина» має дійти до символу, не зачепивши при цьому жодного предмета. «Батько» залишається за межами поля та керує діями «дитини» тільки за допомогою слів.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

- («Дитині») Як почували себе під час гри? Які рішення приймали самостійно? Що допомагало дійти до кінця?
- («Батькові») Що відчували у ході гри? Як ваші поради впливали на просування дитини до мети?
- (Спостерігачам) Які висновки ми можемо зробити?

#### **Вправа «Візуалізація стратегій поведінки «Кулачок» (5 хв.)**

*Мета:* обговорити можливі стратегії поведінки в парній взаємодії; показати, що підхід з позиції сили не завжди спонукає людей до змін.

Тренер/тренерка: Кожна пара виконує завдання: дитина повинна сильно стиснути кулак (неначе там щось дуже важливе або приємне!), завдання для дорослих – за 1 хвилину розтиснути цей кулак. Потім учасники/учасниці міняються ролями.

Обов'язково слід попередити учасників/учасниць про правила безпеки.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Які виникли почуття, коли до вас застосовували силу? Які виникли почуття, коли ваш кулачок намагалися розкрити умовляннями, ласкою? Чи вдалося вам розкрити кулачок партнера? Яким способом? Чому обрали саме його? Який стан людини нагадує стиснутий кулачок? Чого чекає людина, коли переживає горе, образи? Як ще можна допомогти людині пережити неприємності?

#### **Вправа «Герб сім'ї» (15–20 хв.)**

*Мета:* створення умов для емоційного зближення членів сім'ї; розуміння спільних сімейних цінностей.

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка: Дайте відповідь на питання: «Що таке герб і хто має герби?»

Культура добросусідства

Учасникам/учасницям пропонується спільно створити герб сім'ї. Для цього треба виконати наведені нижче завдання (слід пам'ятати, що в цьому випадку художня досконалість – не головне):

- Зобразити дві речі, що ви робите добре або які ви любите.
- Зобразити місце, що є «ідеальним домом» (місцем відпочинку, затишку й душевного спокою).
- Написати девіз сім'ї: слоган, прислів'я, слова.

Після завершення учасники/учасниці за бажанням розповідають про свої герби.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Що ви відчували, коли малювали герб? Що ви відчували, коли розповідали про нього? Чи легко було виконувати цю вправу? Про що довелося замислитися? Для чого ми виконували цю вправу?

Тренер/тренерка: Ви тримаєте в руках могутні обереги, джерела життєвої сили ваших родин – ваші герби. Візьміть їх додому, нехай вони стануть новою реліквією вашої міцної дружньої сім'ї.

#### **4. Підсумки/рефлексія**

##### **Вправа «Розфарбуй любов'ю» (5 хв.)**

*Хід проведення:*

Вправа виконується під ліричну музику, проводиться в парах: дитина і її рідний (батько, мати, опікун, родич та ін.).

Тренер/тренерка: Для гарної взаємодії з людьми нам необхідна їхня любов і підтримка. Особливо яскраво ці почуття ми відчуваємо в своїй родині. Та як показати людині, що ви її любите? Як ви самі розумієте, що інша людина вас любить? Станьте, будь ласка в пари. Тепер простягніть руки вперед і уявіть, що вони покриті прекрасним кольором любові. Який колір ви для себе виберете? Я пропоную вам зараз показати, як сильно ви любите один одного. Для цього ви «розфарбуєте» один одного кольорами любові, ніжності, доброти, ласки... Я вам зараз покажу, як це можна зробити. (Тренер/тренерка підходить до кількох учасників/учасниць і починає «розфарбовувати» – легкими коловими рухами рук проводити зверху вниз по голові, плечах, руках... Каже кожному/кожній, який колір для нього/неї обрав).

Закрийте очі й зробіть три глибоких вдихи і видихи... Приготуйте свої долоньки для «розфарбовування»: потріть їх одна об одну. Відчуйте, як вони зігріваються. Подумайте про те, як багато любові у вашому серці... Тепер простягніть руки вперед. Відчуйте, як вони наповнилися енергією та теплом. Спрямуйте зі свого серця любов, нехай вона по руках перетече у долоні і наповнить їх... Відчуйте цю любов у своїх долонях..., тепер ваші долоні починають «фарбуватися» у колір любові, добра, ніжності... А зараз відкрийте очі. Той з вас двох, хто старший/старша, першим/першою починає «розфарбовувати» молодшого/молодшу. Покладіть долоні на голову вашого/вашої партнера/партнерки. Передайте йому/їй свої позитивні, ніжні думки... Уявіть собі, що ви повністю покриваєте його/її обраним вами кольором любові й доброти. Почніть з голови й поступово спускайтеся нижче... «Розфарбуйте» вуха, щоки, потилицю... Через плечі опускайтеся по руках до долонь... Нарешті по ногах переходьте до колін і стоп... Назвіть колір, яким ви «розфарбовували». Тепер поміняйтеся ролями.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Що ви відчували, коли «розфарбовували» вас? Що ви відчували, коли «розфарбовували» партнера? Чи вдалося побачити колір, у який вас «розфарбовували»? Які ніжні та лагідні думки ви посилали партнеру? Що було важко в цій вправі?

##### **Вправа «Клубочок» (7 хв.)**

*Мета:* візуалізувати враження та емоційний стан учасників/учасниць, створити позитивний емоційний фон.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка: Сьогодні мені було дуже приємно бачити усіх вас, давайте візьмемо клубочок і кожен/кожна, у кого він виявиться в руках, розповість, що йому/їй сподобалося і запам'яталося найбільше на нашому тренінгу.

Дякую вам усім. До побачення!

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Від співпраці до примирення: посібник для лідерів громадянського суспільства / Під загальною редакцією Смірнова О. К. Автори-упорядники: Араджионі М. А., Брунова-Калісецька І. В., Гусєв А. І., Терещенко І. Г., Тищенко Ю. А. – К.: ЧП «Золоті Ворота», 2015.

2. Методические материалы для педагогов-психологов. – Курган, 2007 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://docus.me/d/759458/?page=22#text>

3. Тренінг дитячо-батьківських відносин [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://psiho-ped.ucoz.ru/load/treningi\\_batki\\_diti/treningi\\_batki\\_diti/trening\\_ditjacho\\_batkivskikh\\_vidnosin/31-1-0-109](http://psiho-ped.ucoz.ru/load/treningi_batki_diti/treningi_batki_diti/trening_ditjacho_batkivskikh_vidnosin/31-1-0-109)

4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://schoolint24.ru/psy/literature/fopel\\_kak\\_nauchit\\_detej\\_sotrudnicat\\_1.pdf](http://schoolint24.ru/psy/literature/fopel_kak_nauchit_detej_sotrudnicat_1.pdf)

5. Вправи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://studopedia.ru/15\\_120438\\_vprava-znayomstvo-miy-gerb.html](http://studopedia.ru/15_120438_vprava-znayomstvo-miy-gerb.html)

6. Занятие 2. Учимся любить [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://tak-to-ent.net/load/189-1-0-2402>

### 5.3. БИТИ ЧИ НЕ БИТИ? ПОКАРАННЯ БЕЗ ШКОДИ

**Авторка розробки:** Замосянчук Оксана.

**Цільова аудиторія:** батьки, опікуни, родичі.

**Мета та завдання:** переконати батьків, що у більшості випадків покарання не дає позитивних результатів; візуалізувати вплив покарання на формування особистості дитини; ознайомити батьків з альтернативною реакцією на небажану поведінку дитини.

**Очікувані результати:** дорослі знатимуть прийоми позитивного спілкування з дітьми; зможуть критично ставитися до стійких стереотипних установок у сімейному вихованні; розвинуть навички конструктивної взаємодії з дитиною; усвідомлюватимуть відповідальність за нанесення тілесних ушкоджень дитині; розумітимуть користь та ефективність ненасильницького вирішення конфліктів; вмітимуть обирати гуманні способи покарання дітей.

**Обладнання:** фліпчарт, маркери і ручки, роздатковий матеріал (аркуші з фрагментами тексту), номери для столів, папір.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

*«Найкращий спосіб зробити дітей хорошими – це зробити їх щасливими»*

*Оскар Уайльд*

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Візитівка» (10–15 хв.)**

**Мета:** допомогти учасникам/учасниці і вчителю/вчительці краще познайомитися один з одним, створити сприятливу атмосферу під час спілкування.

**Обладнання:** папір, ручки.

**Хід проведення:**

Присутні на невеличких, заздалегідь підготовлених учителем/вчителькою, папірцях, малюють і підписують свою «візитівку». Після завершення роботи по черзі кожен/кожна розповідає, що він/ вона намалював/намалювала та написав/написала і чому. Візитівки можуть бути вивішені на дошці або прикріплені до одягу. Для цього можна використовувати стандартні бейджи або виготовити їх самостійно.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

##### 2. Мотивація, очікування

**Вправа «Загальна угода» (5–10 хв.)**

**Мета:** спонукати учасників/учасниць поводитися відповідально й співпрацювати один з одним на засадах взаємодовіри і взаємоповаги.

**Обладнання:** маркери, великий аркуш паперу, на якому буде записана дана угода і постійно вивішена в місці проведення зборів.

**Хід проведення:**

Учитель/вчителька пояснює, що зараз учасники/учасниці розроблятимуть «Загальну угоду» – набір правил продуктивної поведінки, яких будуть добровільно дотримуватись всі члени. Слід приділити увагу тому, як сформульовано кожне правило, як воно сприймається.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

**Вправа 2. «Відкритий мікрофон» (10–15 хв.)**

**Мета:** оперативне включення присутніх у діяльність, взаємодія, мотивація.

**Обладнання:** мікрофон.

*Хід проведення:*

Крок 1. Поставте присутнім питання: «Якою Ви бачите свою дитину через 10 років?». Відповіді мають бути лаконічними (до 1 хв.). Не коментуйте і не оцінюйте подані відповіді.

Крок 2. Надайте слово першому з тих, у кого мікрофон. Слідкуйте, щоб він переходив від одного до іншого по черзі. Надавайте слово лише тому, у чийх руках мікрофон.

Крок 3. Наприкінці слово бере вчитель/вчителька, підсумовує висловлювання. Робить висновок про доцільність прагнення виховати добру, слухняну, життєрадісну і цілеспрямовану дитину, яка цінує думку батьків і живе з ними в злагоді. Якщо дитину виховувати правильно, то висока ймовірність того, що саме так усе й буде. Бажання батьків мати слухняних дітей є цілком природним і нічого дивного в ньому немає. Хто ж не мріє про те, щоб діти любили, поважали і слухалися своїх батьків? Мало хто хоче мати невихованих синів/доньок. Та й задоволення від регулярних скандалів досить сумнівне.

*Рефлексія* щодо виконаної справи.

### 3. Основна частина

#### **Притча про покарання** (5 хв.)

Одного разу молодій мамі здалося, що син заслуговує, щоб його добряче вишмагали. Вона наказала йому піти і самому зірвати різку. Хлопчик пішов і довго не повертався. Нарешті він повернувся весь у сльозах і сказав: «Різки я не знайшов, але ось тобі камінь, який ти можеш кинути у мене».

Дитина розмірковувала: «Мама хоче мені зробити боляче, для цього і камінь підійде».

Молода мама поклала цей камінь на кухонну полицку, де він і залишився лежати, як вічне нагадування про обіцянку – жодного насилля!

*Рефлексія* щодо почутого.

#### **Вправа «Один залишається / три йдуть»** (40 хв.)

*Мета:* обмін батьків ідеями, досвідом за короткий час, що уможливорює відчутти відповідальність, перебуваючи в ролі експертів, які передають інформацію іншим.

*Обладнання:* аркуші з фрагментами тексту, який читатимуть учасники/учасниці, номери для столів.

*Хід проведення:*

Крок 1. Об'єднати присутніх у групи по 4 особи за методом «зима – весна – літо – осінь». Вчитель нумерує столи по ходу годинникової стрілки. Учасники/учасниці кожної групи також розраховуються від одного до чотирьох.

Крок 2. Учасники/учасниці ознайомлюються із фрагментами тексту, що знаходиться на їхньому столі, обговорюють прочитане упродовж 15 хв.

Крок 3. Учитель/вчителька просить всіх учасників(-ць) підвестися й перейти за наступний стіл (тобто від стола з номером «один» – за стіл «два», від стола «два» – за стіл «три» тощо).

Крок 4. Учитель/вчителька просить підвестися всіх учасників(-ць) з номером «два». Їм треба перейти через один стіл (тобто від стола з номером «один» за стіл з номером «три», від стола «два» – за стіл «чотири»). Учасники(-ці) під номером «три» переходять через два столи на третій від них. Учасники(-ці) під номером «чотири» повинні залишитись за своїми первісними столами.

Крок 5. Учитель/вчителька просить тих, хто прийшов за нові столи, провести інтерв'ю із членом первісної групи, який залишився за цим столом, й дізнатися від нього/неї, які ідеї висловила ця група. Вони можуть вести записи й готуються розповісти про це за своїм столом.

Крок 6. Через 5–6 хвилин учитель/вчителька просить всіх повернутись за свої первісні столи й розповісти, що вони дізналися за іншими столами. У кожного в розпорядженні близько 3 хвилин.

*Рефлексія* щодо виконаної справи: Наскільки важливою була для вас така вправа? Що ви дізналися під час її виконання? Які висновки зробили?

Культура добросусідства

#### **Відеоперегляд** (5 хв.)

**Перегляд відеокomentarя «Бити чи не бити? Як правильно карати? Відеосюжет:** <https://www.youtube.com/watch?v=u9YApYt0kjl>

Вашій увазі пропонуються поради психологів про те, як вплинути на поведінку дитини, коли вона не слухається, чому вона це робить і як опанувати себе, щоб не зірватися на крик або фізичну силу.

*Рефлексія* щодо відеосюжету.

#### 4. Підсумки/рефлексія

Учитель/вчителька підводить підсумки заходу. Наголошує, що було б добре усім присутнім покласти на кухонну полицю камінь, як нагадування дітям і собі – проблеми можна вирішити без використання насильства!

#### **Вправа «Віночок»** (10 хв.)

*Мета:* визначення та формулювання емоційних підсумків зборів, емоційне завершення роботи, спілкування.

*Обладнання:* не потребує.

*Хід проведення:*

Усі присутні по черзі кладуть руку на плече сусідові зліва (або справа, але всі в одному напрямі) й «дарують» знання або навичку, набуту впродовж заняття. Укінці віночок замикається. Учитель/вчителька зауважує, що, навіть приймаючи руку, ми не розриваємо вінок, а приєднуємося до великого вінка тих, хто має такі ж самі знання й відповідально ставиться до виховання дітей.

*Рефлексія* щодо виконаної справи.

#### 5. Додатки.

**Додаток 1**

#### **Роздаткові матеріали до вправи «Один залишається / три йдуть»**

##### **Стіл №1**

**Теза 1. Найкраще покарання – дати дитині відчутти наслідки її дій.**

**ПРИКЛАД:** дитина зламала чиясь іграшку на майданчику — піти разом у магазин, купити нову іграшку і віддати її власнику зламаної. Якщо в такому разі прийти додому, насварити і позбавити мультиків, то через відсутність логічного зв'язку ви отримаєте лише образ у свій бік і нерозуміння ситуації.

**Теза 2. Покарання не має жодного сенсу, якщо дитина молодша 3-х років.**

У таких випадках краще звести до мінімуму усі заборони, а в приміщенні залишити тільки безпечні речі. На прояви «вредності» реагуйте спокійно, пропонуйте альтернативу. Агресивна реакція батьків лише заохочує дітей повторювати шкоду.

**Теза 3. Злість — це нормально. Не забороняйте злитись, називайте емоції і вчіть дитину цю злість кудись спрямовувати.**

**ПРИКЛАД:** У класі чи вдома можна придумати «куточок гніву». У ньому дозволено битися батаками (м'які палиці довжиною 50-60 см, діаметром 7-8 см).

**Теза 4. Відомий і начебто безпечний метод «time out» (коли дитину садять на стільчик, щоб подумала про свою поведінку) не вирішує проблему.**

Якщо дитина в колективі справді «розійшлась», то вона аж ніяк не сидітиме збоку на стільці. У такі моменти її переповнюють емоції, а всередині все вирує — куди вона їх подіне на стільці?

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Стіл № 2****Теза 5. Вийти і залишити дитину в кімнаті.**

Сенс вийти з кімнати і залишити дитину наодинці з істерикою може бути лише у випадку, коли ви відчуваєте, що у вас може «впасти планка» і ви можете її вдарити.

**Теза 6. Не хотіти віддавати комусь свою іграшку – нормально.**

Немає нічого поганого в тому, що діти не хочуть з кимось гратися або давати/позичати свою іграшку. Часто дорослі засуджують дітей за це, мовляв, не будь жадібним. Пам'ятайте, для дитини конкретна улюблена іграшка може мати таку ж цінність, як для вас автомобіль.

**Теза 7. Покарання мають бути зрозумілими і логічними.**

Встановіть систему правил: у нас стільки-то часу на планшет; є вчинки, неприйнятні для нашої сім'ї; якщо хтось залишає неприбраною кухню, то потім прибирає всю квартиру.

**Теза 8. Забудьте про непередбачувані покарання, застосовані спонтанно та емоційно, які потім легко скасовуються.**

Це дестабілізує, дитина не знає, чого очікувати, вона живе з людиною, здатною на що завгодно.

**ПРИКЛАД:** ти мені грубо відповів – три роки без комп'ютера, 10 років без телевізора.

**Стіл №3****Теза 9. Застосовуйте метод «зеленої ручки».**

Відзначати важливі позитивні моменти і не акцентувати увагу на невдачах або поганих рисах.

**Теза 10. Покарання має стосуватись бонусів, а не необхідних речей.**

Покарання мають стосуватись бонусів дитини (цукерок, планшета, походу в кіно, нової іграшки), а не необхідних для неї речей (прогулянки, їжі, сімейних подій, відпочинку після школи тощо).

**ПРИКЛАД:** якщо у родині є традиція щосуботи пекти пиріг, який потім їдять у сімейному колі, то позбавлення цього означатиме позбавлення певного об'єднуючого фактору, чогось дуже сімейного, дитина може прочитати це як сигнал «тепер ми тебе не приймаємо».

**Теза 11. Дитина має право сказати «ні».**

Не погоджуйтесь, дитина вчиться бути особистістю.

Пояснюйте, але будьте авторитетом. Зрозумійте, чому дитина вчинила так, а не інакше (втома, голод, нестача підтримки або уваги тощо) і допоможіть їй впоратися з цією причиною. Дитина поводить погано, не тому що вона погана.

**Теза 12. Застосовуйте фізичну силу виключно для зупинки небезпечних дій.**

**ПРИКЛАД:** коли переходите дорогу, а дитина виривається, щоб утекти – умисно втримайте її силою. Або ж зупиніть руку при спробі вас ударити.

**Стіл № 4****Теза 13. Дитина повинна знати, що її люблять.**

Під час будь-яких, вигаданих вами, обмежень чи покарань дитина повинна знати і не сумніватися у тому, що її люблять, завжди чекають, і що вона все одно залишається членом цієї сім'ї.

**Теза 14. Вас теж переповнюють почуття.**

Давайте дитині зрозуміти, що вас теж переповнюють почуття – кажіть про те, що ви злі, що ви втомилися. Діти розуміють.

**Теза 15. Знайдіть у собі сили вибачитись, якщо неправі.**

Якщо ви вже зірвалися – насварили, вдарили, підвищили голос – не соромтеся своїх почуттів, усі ми – люди.

Знайдіть у собі сили вибачитись і пояснити, передусім собі, чому так сталося – ви втомлені? Не виспалися? Щось турбує? Працюйте над своїм емоційним станом. Я поводжуся агресивно не тому, що я – погана мама. Зрештою, відвідайте курси психологічної підтримки батьків.

**Теза 16. Дітей не можна карати за:**

- Помилки (їх роблять усі, на них вчать навіть дорослі).
- Повільність (діти вчать поступово).
- Активність (навіть на людях — це нормально).
- Відмінність від інших (фізична чи психологічна).
- Негативні емоції.
- За прояв почуттів (сором, плач, злість – усі почуття потрібні, забудьте про «хлопчики не плачуть»).
- Неуспішність у навчанні (хваліть зусилля, підтримуйте).
- Ненавмисна шкода (дитина вчиться обережності).
- Вимагання більшого (дитина вчиться ставити цілі).
- Обман (шукайте причину — страх бути покараним, фантазії, необхідність).

*Учитель/учителька:* Не забувайте, що агресія щодо дитини може мати важкі незворотні наслідки, серед яких: комплекси, страх перед дорослими, страх помилок, втрата довіри до батьків, агресія, невпевненість у собі, ще більший спротив, розлади психіки.

**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Бабюк О. Слухняна дитина – місія здійснена! [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.empatia.pro/sluhnyana-dytyna-misiya-zdijsnenna/>
2. Бити чи не бити? Як правильно карати? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=u9YApYt0kjl>
3. Горбунова В. Виховання без травмування, або Навіщо дітям дорослі. – Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. – 320 с.
4. Пометун О. Енциклопедія інтерактивного навчання. Теорія, практика, досвід: Метод. посібник. – К., 2003.
5. Чи можна карати дітей? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.the-village.com.ua/village/children/children/257615-chi-mozhna-karati-ditey>



## 5.4. ГІПЕРОПІКА. ЧИ ВАРТО ЗАНАДТО ОПІКАТИ СВОЮ ДИТИНУ?

**Авторка розробки:** Матвєєва Оксана.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), учні.

**Мета та завдання:** розвивати педагогічну компетентність батьків; сприяти критичному осмисленню батьками стійких стереотипних установок щодо сімейного виховання; розвивати вміння діалогічної взаємодії при розв'язанні проблемних сімейних ситуацій; формувати компетентності толерантної поведінки в сім'ї.

**Очікувані результати:** батьки знатимуть про наслідки гіперопіки дітей; будуть проінформовані щодо шляхів попередження цих проявів.

**Обладнання:** класна дошка, стікери, маркери, фліпчарт, аркуші для фліпчарту, інформаційні роздаткові матеріали.

**Орієнтовний час проведення:** 45–60 хв. (у залежності від кількості учасників).

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вступне слово (15 хв.):** Сьогодні ми зібралися з вами на нетрадиційні батьківські збори. І я як педагог пропоную вам обговорити питання взаємин дітей і батьків у сім'ї, проблеми виховання та опікування дитини. На початку зборів ми повинні з вами разом обговорити правила спільної взаємодії, що сприятимуть нашій продуктивній і цікавій роботі.

Учасники/учасниці вносять свої пропозиції; кожне правило обговорюється, і, якщо всі згодні, записується.

**Правила:**

- бути активними та позитивними;
- говорити по черзі;
- дотримуватися регламенту;
- «мобільна тиша»;
- обговорювати думку, а не людину.

**Учитель/учителька** просить озвучити очікування батьків щодо зборів. Батьки по черзі, сидячи в колі, промовляють свої очікування.

#### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Учитель/учителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

#### 3. Основна частина

##### Казка про пташку (5 хв.)

**Учитель/учителька:** Розпочати нашу роботу я пропоную з прослуховування казки (додаток 1). Сподіваюся, вона допоможе сформулювати тему наших зборів.

**Рефлексія:**

Про що ця казка?

Як ви думаєте, за яких обставин може виникнути подібна ситуація?

Хто з героїв вам найбільше близький? Чому?

Чи знайома вам подібна ситуація й ті почуття, які відчували герої?

Що відбулося б, якби пташеня залишилося в шкаралупі?

Чи є сенс у тому, щоб пташеня розбило шкаралупу й вийшло в незнайомий небезпечний світ?

І головне запитання: на вашу думку, про що сьогодні піде мова? Що ми з вами будемо обговорювати?

**Порада.** Потурбуйтеся про те, щоб батьки дійшли до висновку про те, що на зборах піде мова про гіперопіку своїх дітей.

Культура добросусідства

**Учитель/учителька:** Минулого разу ми з вами говорили про те, що більшість батьків хочуть бачити своїх дітей самостійними та успішними. І порушили питання, як цього досягти. Чи не буде це однією з відповідей на поставлене запитання?

#### Інформаційне повідомлення з подальшим обговоренням (15 хв.)

Дуже часто ми готові виконати за дітей поставлені завдання, незважаючи на те, що єдиний шлях до розвитку – це діяльність. Діяльність розглядається вченими як форма активності, яка, у свою чергу, зумовлюється потребою у відповідних умовах дискомфорту, незадоволеності, предметною, конкретною. У ході пошуків активність стає спрямованою, а потреба – предметною, конкретною. Усе життя дитини супроводжується різними видами діяльності, у процесі яких дитина набуває певних знань, здійснюється її психічний розвиток, збагачення форм пізнання довкілля, засвоєння суспільного досвіду, норм і правил взаємин між людьми, відбувається соціалізація дитини.

Упродовж грудня діти заповнювали щоденник своїх обов'язків, який вам необхідно було контролювати (підписувати). Щоденник був складений з відповідей дітей на запитання, які домашні обов'язки вони мають і виконують (табл. 1).

Таблиця 1

| Щоденник обов'язків дітей        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|
|                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | Всього |
| Застеляю постіль                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Роблю зарядку                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Накриваю на стіл                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Прибираю зі столу                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Готую:                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| • чай;                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| • бутерброди;                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| • салат;                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| • інші страви.                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Мию посуд                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Прибираю:                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| • робоче місце;                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| • іграшки;                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| • кімнату.                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Складаю одяг                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Виношу сміття                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Витираю пил                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Поливаю квіти                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Підмітаю                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Пилососою                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Мию підлогу                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Доглядаю за домашніми тваринами: |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| • вигулюю;                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| • годую;                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| • прибираю.                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Чищу взуття                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Доглядаю братика чи сестричку    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Складаю портфель                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Ходжу за покупками               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Всього за день                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Підпис батьків                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |        |

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Коли ви побачили цей щоденник, які запитання виникли у вас?

*Можливі відповіді батьків:*

- Чи є взагалі обов'язки в моєї дитини?
- Що вміє моя дитина й чого вона не робить (не робила ніколи)?
- Чи правдиво відповідає моя дитина?
- Що я роблю сам/сама за свою дитину?

*Рефлексія щодо виконаної вправи:*

• На вашу думку, яку я ставила мету, пропонуючи вам разом з дитиною виконати це завдання упродовж місяця?

- Чи змінилося щось у ваших відносинах, діях?
- Чи цікаво вам було виконувати цю роботу? Можливо, складно?
- Чи з'явилися у вашої дитини нові обов'язки?
- Чи стала вона більш самостійною, відповідальною?
- Чи можна цей крок вважати кроком до самостійності та успішності?
- Як ви гадаєте, чи хочуть ваші діти бути самостійними?

*Учитель/вчителька:* Відкриваю таємницю: перш ніж проводити з вами обговорення казки про пташеня, я провела цю саму роботу з нашими дітьми й ставила їм такі самі запитання, що й вам. Хочу сказати, що наші діти вразили мене своїми відповідями, я сама відчула, які вони вже дорослі. Їхні відповіді були непередбачуваними, думки – вільними, прагнення – відвертими. Діти малювали й лише на одне запитання давали письмову відповідь. Ці роботи хочу вам зараз представити.

Батьки переглядають роботи дітей.

#### 4. Підсумки/рефлексія (10–15 хв.)

Учитель/вчителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання. Після цього пропонує учасникам/учасницям поділитись враженнями від почутого на заході.

#### **Вправа «Усе в моїх руках»**

На аркуші паперу слід обвести свою руку й вписати відповіді на кожне запитання:

Понад усе мені сподобалося...

Надалі я буду використовувати...

Сьогодні я дізнався (дізналася) нове...

Я й раніше знав/знала те, що сьогодні почув/почула про...

Сьогодні несподіваним для мене було...

#### 5. Додаток

##### Сказка о птенце

Большое белое яйцо лежало на траве, а внутри у него билось маленькое сердце. Птенец, который должен был вот-вот появиться на свет, находился еще там, но уже испытывал непонятное беспокойство. Скорлупа, просторная прежде, вдруг стала тесной. Теплый дом, который защищал от холода, ветра и дождя, охранял от косых взглядов и острых когтей, начал мешать. Птенец вдруг почувствовал, что не может расправить крылья и взлететь, не знает, что находится за тонкой и прочной стенкой, хотя звуки и голоса, доносившиеся оттуда, он слышал постоянно.

«Я хочу увидеть, что там», – подумал птенец и тронул крылом скорлупу. Она осталась невредимой, но недовольно сказала:

Что ты делаешь, глупый птенчик? Зачем покидать родной дом, который вырастил и воспитал тебя? Окружающий мир суров, он не будет заботиться о тебе так, как забочусь я. Тебе самому придется искать себе пищу и кров. Хотя, если хочешь, можешь сломать меня. Не тебе ведь будет больно.

Культура добросусідства

Птенец растерялся: как же он раньше не подумал о скорлупе? Там, за стенкой, был неизвестный мир, который звал и манил. Неведомая сила влекла его туда, влекла так, что сидеть взаперти было уже невозможно. Но скорлупа... Она всегда охраняла его от опасностей и согревала.

«Какой я неблагодарный», – подумал птенец, – «как я мог решиться на такое?» И он притих, а затем сказал:

«Попробую жить, как прежде. Ведь было же мне раньше хорошо, тепло и уютно. А неизвестный мир? Может быть, он действительно холодный и колючий?»

И птенчик остался в скорлупе.

Но беспокойство почему-то не проходило, с каждым днем птенцу становилось все труднее дышать.

«Если я останусь здесь, то никогда не научусь летать», – вдруг громко сказал птенец и почувствовал силу в крыльях.

Он посмотрел на скорлупу и добавил:

«Прости, но моя жизнь не должна пройти здесь. Ты помогла мне вырасти, но сейчас я хочу увидеть новый мир, жить в нем и, конечно, летать. А с трудностями, которые встретятся на моем пути, я справлюсь сам».

Скорлупа молчала. Наконец она сказала: ...

*Слово вчителя/вчительки: Як ви думаєте, що сказала шкаралупа?*

«Ты прав, мой птенец. Из-за большой любви к тебе я даже не заметила, как ты вырос и окреп. Лети же, и пусть удача будет с тобой!»

Птенец расколол клювом скорлупу и вышел в незнакомый, удивительный, таинственный и такой желанный мир.

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Стишенок И. В. Сказка «Птенец» // Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост». – СПб. : Речь, 2006. – 144 с.

2. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому : Методичні матеріали та практичний досвід / [автори-укладачі: М. А. Араджионі, А. І. Гусев, Г. А. Коломосць, В. І. Потапова]. – К. : ТОВ «Прометей», 2017. – 328 с.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## ТЕМА 6. ВІКОВІ КРИЗИ: ЩО ЦЕ ТАКЕ І ЯК ДІЯТИ?

### 6.1. Я – ДОРОСЛИЙ: ПЕРШИЙ ПЕРЕХІДНИЙ ВІК – 9–10 РОКІВ

**Авторка розробки:** Замосянчук Оксана.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей 9–10 років, педагоги та ін.

**Мета та завдання:** ознайомити учасників із різними моделями сімейного виховання; сприяти формуванню довіри, доброзичливих взаємин між батьками та дітьми; визначити проблеми та способи сприяння розвитку особистості дітей молодшого підліткового віку.

**Очікувані результати:** батьки будуть обізнані щодо вікових особливостей дітей молодшого підліткового віку; знатимуть і використовуватимуть техніки ефективної взаємодії з дітьми, що переживають вікову кризу.

**Обладнання:** фліпчарт, кольорові стікери, правила роботи в групі, маркери, роздатковий матеріал.

**Орієнтовний час проведення:** 60–90 хв. (у залежності від кількості учасників).

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вступне слово вчителя:**

Учитель/вчителька: Шановні батьки, вітаю вас на сьогоднішній зустрічі, я радий/рада, що ви прийшли до мене в гості. А коли йдеш у гості чи приймаєш гостей, зазвичай приносять подарунки. Пропоную обмінятися подарунками.

**Вправа «Подарунок» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

1. Учасники/учасниці стоять (сидять) у колі. Починається гра. Гравець повертається до сусіда й вручає йому вигаданий подарунок. Передача подарунка складається з вербальної й невербальної частин. Перший гравець може сказати кілька компліментів і пояснити, чому він дарує подарунок. Але він не повинен прямо називати те, що він дарує. З другого боку, йому треба якомога правдоподібно за допомогою міміки й жестів показати, якої форми подарунок, великий він чи маленький, наскільки важкий тощо.

2. Потім, також використовуючи тільки міміку й жести, людина, яка отримала подарунок, має показати, як вона його бере, й за необхідності розпаковує; вирішити, що це таке, подякувати за подарунок, чітко й виразно розповісти, що їй подарували.

3. Гравець, що отримав подарунок, повертається до наступного, щоб у свою чергу зробити подарунок йому. Це може бути якийсь предмет, а також й абстрактна річ.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Встановлення правил взаємодії (5 хв.)**

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька та батьки спільно обговорюють та формулюють правила, за якими буде проходити заняття.

**2. Мотивація, очікування (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання:

З якими сподіваннями ви прийшли на сьогоднішню зустріч?

Культура добросусідства

Яку інформацію бажаєте отримати або яких навичок ви хочете набути в результаті цього заняття?

*Рефлексія.*

#### 3. Основна частина

**Мозковий штурм (5 хв.)**

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька: Що таке перехідний вік?

Учитель/вчителька керує процесом, записуючи варіанти відповідей на дошці.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### Перегляд відео

«Ребёнок растёт. Переходный возраст»

(RifeyTV [https://www.youtube.com/watch?v=Vo\\_Kfz8pLtk&t=9s](https://www.youtube.com/watch?v=Vo_Kfz8pLtk&t=9s))

*Рефлексія* щодо відео.

**Мінілекція «Чотири «дзвіночка» настання підліткової кризи» (5 хв.)**

*Дзвіночок перший.* Помітно змінюється поведінка дитини. Тихоня може раптом стати відчайдушним пустуном, а надзвичайно активна дитина – вщухнути й проводити години в незрозумілих думках.

*Дзвіночок другий.* Настрій стає нестійким і легко змінюється. Після надривного плачу може пролунати телефонний дзвінок і радісне щебетання в трубку. На тлі найдосконалішого благополуччя раптом – розлученість через якусь дрібницю, і двері ледь не злітають з петель від заключного акорду пустого конфлікту, який виник на рівному місці.

*Дзвіночок третій.* Змінюється фізичний вигляд дитини. Дівчата «округлюються» або, навпаки, витягуються, змінюються пропорції тулуба й кінцівок, у хлопчиків ламається голос, волосся стає більш жирним, починається оволосіння обличчя й тіла за чоловічим типом.

*Дзвіночок четвертий.* У заявах дитини, звернених до батьків, з'являються нові теми й гасла. Найпоширеніші з них: «Я можу сам/сама вирішувати, що (як, коли)...», «Ви мене ніколи не розуміли», «Ваше покоління безнадійно відстало, і вам не зрозуміти, що...», «Я сам/сама буду вирішувати свої проблеми» тощо.

Якщо два, а тим більше три або чотири з перерахованих вище дзвіночків вже задзвонили, готуйтеся – процес пішов.

*Рефлексія* щодо наведеної інформації.

#### Звернення вчителя/вчительки:

Зараз перехідний вік «помолодшав» і розпочинається вже з 9–10 років. Тому ми, дорослі, що поруч із дітьми молодшого підліткового віку, маємо розуміти процеси, які відбуваються в організмі підлітка, бути уважними, вміти вчасно зрозуміти, підтримати і, якщо потрібно, подати руку допомоги.

Тому перший подарунок для вас – «Вірш про себе» (додаток 2).

**Вправа «Мінне поле» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

1. Відсуньте столи й стільці вбік і звільніть місце для гри. Відзначте кордони ігрового поля за допомогою клейкої стрічки або довгої мотузки. Крім того, вам знадобляться різні предмети, до яких у процесі гри не можна буде доторкатися. Це можуть бути порожні консервні банки, пляшки, сумки тощо. Усі ці предмети потрібно в хаотичному порядку розташувати на ігровому полі (це можуть зробити самі учасники).

2. Поясніть, що ігрове поле з предметами символізує життєві проблеми та спокуси, з якими доводиться стикатися підліткам. Завдання – дійти до кінця поля, де встановлено символ (модель) успішного підлітка.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

3. Обирається пара учасників. Перший виконуватиме роль дитини-підлітка, другий – батька. «Підлітку» зав'язують очі.

«Сліпий» повинен дійти до «символа», не зачепивши при цьому жодного предмета.

«Поводир» залишається за межами поля та керує діями партнера тільки за допомогою слів.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

– (Підліткові) Як почував себе під час гри «підліток»? Які рішення приймав самостійно?

Що допомагало дійти до кінця?

– (Батькові) Що відчував у ході гри «поводир»? Як його поради впливали на просування дитини до мети?

– (Спостерігачам) Які висновки ми можемо зробити?

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

### **Вправа «Три моделі виховання» (робота в групах) (20 хв.)**

Хід проведення:

Учитель/учителька: Батьки в усьому світі, виховуючи підлітків, можуть іти одним із трьох шляхів: влади, поступливості або діалогу. Пропоную послухати коротку характеристику цих моделей і занотувати можливі наслідки для дитини, для батьків, для родини. Варіанти наслідків – див. у додатку 1.

**ВЛАДА.** Ця модель ґрунтується на переконанні дорослого, що батьки завжди краще знають і мають рацію, демонструють дитині, хто головний. Дитина повинна підкорятися їхній волі, найкраще без дискусії. Батьки найчастіше виступають у ролі контролера, екзакутора, судді, володаря, поліцейського, а іноді й ката.

**ПОСТУПЛИВІСТЬ.** У рамках цієї моделі батьки заради «святого спокою» поступаються дитині, хоча це суперечить їхнім відчуттям і потребам. Вони підкоряються волі дитини, щоб уникнути конфронтації. Постать батьків поступлива, але наелектризована злістю, роздратуванням щодо «самолюбивої, сповненої бажань і претензій» дитини. Дитина відчуває у виграві («Я переміг/перемогла»). Це зумовлює змішані почуття: триумф, почуття провини, невпевненість, викликані відсутністю опору з боку дорослого. Дитина може думати: «Усі повинні мені підкорятися», «Найважливіші мої почуття й потреби», «Батьки все зроблять заради мене, варто тільки бути впертим/впертою». Свою волю дитина диктує за допомогою крику, плачу, шантажу, тиску.

**ДІАЛОГ.** Діалогічна модель виховання передбачає передачу батьками дитині важливих для них цінностей, враховуючи почуття та потреби дитини. В умовах конфлікту вони шукають спільне рішення, яке б задовольняло всіх зацікавлених осіб. Батьки поважають почуття, потреби та думки дитини. Допомагають дитині розкривати свої можливості, сприяють становленню її адекватної самооцінки. Також батьки поважають свої потреби та почуття, можуть твердо сказати «ні», коли ситуація потребує цього. Тому дитина може бути задоволена сама собою, відчувати повагу до власної думки та думки батьків (вчителів, інших людей), мати високе почуття власної вартості та відповідальності за свої вчинки. Дитина може думати: «Я можу сама вирішувати, я можу бути відповідальною, я здатна багато на що й хочу спробувати свої сили, а якщо в мене не вийде – спробую ще раз».

*Завдання:* 1) учасники/учасниці мають об'єднатися у три групи; 2) у групах визначити можливі наслідки для дитини, для батьків та для родини у межах зазначених моделей виховання. Презентувати результати своєї роботи.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Загальний висновок: ефективний шлях у вихованні підлітка – це діалог.

З таким мудрим висновком згодні й діти.

### **Вправа «Квітка бажань» (6 хв.)**

Хід проведення:

*Учитель/учителька:* прошу вас, батьки, поглянути на квітку бажань, яку ми створили на годині спілкування, знайти пелюстку з бажанням своєї дитини. Тоді на паперових пелюстках запишіть свої бажання, прикріпіть їх до квітки. Діти дуже чекають наступного дня, щоб прочитати повідомлення від найрідніших людей.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

### **Інформаційне повідомлення «Історія для натхнення» (6 хв.)**

Батько повернувся додому з роботи.

– Тату, таточку, нарешті ти прийшов, – кинувся йому на шию син. Але батько був настільки втомлений, що в нього не було сил обійняти свою дитину.

– Тату, подивися, на вулиці вже так пізно й темно. Я так тебе чекав! Я хотів запитати в тебе...

– Питай... – сказав байдуже батько.

– Я хотів запитати, скільки ти заробляєш за одну годину на своїй роботі?

– Сину, та ти егоїст! Як можна ставити такі питання? Це моя особиста справа!

– Тату, я ж не спав, я ж чекав тебе, щоб поставити тобі це запитання. Скільки ти заробляєш за годину?

– 50... – відповів тато. – А тепер марш у ліжко!

Син подивився на нього великими блакитними очима й попросив:

– Тату, позич мені, будь ласка, 30. Я тебе дуже прошу.

Це роздратувало батька, і він накричав на сина. Через деякий час батько подумав: «Я стільки часу проводжу на роботі, а син вперше просить у мене гроші... Може, йому справді щось потрібно». Тоді він прийшов у дитячу кімнату й запитав:

– Сину, ти не спиш ще?

– Ні, тату, ще не сплю.

Батько присів біля сина на ліжку:

– Вибач мені, я тут подумав, може, тобі справді щось потрібно... Ось тримай, тут рівно 30.

– Таточку! Спасибі, тату!

Хлопчик узяв ці гроші й підняв подушку, де вже лежало кілька зім'ятих купюр. Потім він взяв усі гроші, порахував і подивився на батька. Батько, побачивши, що в сина є гроші, розлютився:

– У тебе ж уже є гроші, а ти просиш у мене ще...

– Тату, – перебив його син, – я просив у тебе гроші, тому що в мене не вистачало. А тепер тут рівно 50! Можна я куплю в тебе годину твого часу. Прийди, будь ласка, завтра раніше на годину й поведи мене з нами.

*Рефлексія* щодо почутого.

### **Інформаційне повідомлення для батьків (7 хв.)**

*Учитель/учителька:* зазвичай упродовж дня в батьків ні на що не вистачає часу, і вони обмежуються проханнями або наказами: «зроби», «не забудь», «виправ». «Питання під подушкою» допоможуть почати відверту розмову із сином або дочкою й дізнатися про дитину багато нового. Перед тим, як сказати дитині: «Надобраніч», поставте їй одне-два питання із цього списку:

*Про що ти мрієш? Твій найкращий спогад за сьогодні? Хто твій герой і чому?*

*Як би ти малював/малювала свою сім'ю? Якби ти міг/могла щось змінити в собі, що б ти змінив/змінила? За що ти собою найбільш пишаєшся?*

*Хто найкраща людина у твоєму оточенні? Чому? Що найбільше тобі подобається у твоєму найкращому другові/подрузі? Яку одну річ ти б хотів/хотіла навчитися робити добре?*

*Якщо б ти був/була твариною, то якою саме й чому? Якщо нещодавно хтось несправедливо ображав тебе, як ти реагував/реагувала? Чи ти знаєш когось, хто зараз переживає важкі часи? Як ти можеш йому допомогти? Розкажи про подію, коли тобі стало страшно.*

Якщо б тобі дозволили залишити в себе лише одну річ із тих, що ти зараз маєш, яку б ти обрав/обрала?

Кого б ти назвав/назвала по-справжньому успішною людиною? Чому? У які моменти ти відчуваєш, що дорослі тебе не розуміють? Назви три слова, які найточніше характеризують тебе.

Що тебе злить? За що ти хотів/хотіла би подякувати? Кому ти найбільше вдячний/вдячна? Найвеселіша подія, яка трапилася з тобою сьогодні?

Яку одну річ ти зможеш зробити сьогодні краще, ніж учора?

Якщо б ти міг/могла зіграти будь-яку роль із свого улюбленого мультфільму, яку б роль ти обрав/обрала і чому?

З ким у нашій сім'ї тобі подобається проводити час?

Солодких снів...

#### 4. Підсумки/рефлексія

##### Вправа «ТАК!» (20 хв.)

Учасникам/учасницям, що сидять у колі, пропонується зігнути руки в ліктях, направивши долоні вперед і вгору. Потім тренер/тренерка повідомляє інструкцію: «Подумки візьміть у ліву руку все те, що ви сьогодні отримали від заняття, у праву – те, що було вашим власним внеском у роботу. І коли я скажу: «Готово!» – ви всі одночасно плесніть у долоні та голосно скажіть: «Так!»

Тренер/тренерка має зробити невелику паузу, перш ніж скомандувати: «Готово!», щоб в учасників/учасниць групи був час згадати події дня й справді сформулювати для себе те, що вони «візьмуть у руки», інакше в них залишиться некомфортне відчуття незавершеності роботи. Тренеру/тренерці потрібно бути спостережливим(-ою), щоб зафіксувати момент готовності групи й не затягувати процес.

Таким чином, процедура проходить у двох звукових режимах: зосереджене мовчання, потім гучне одночасне «Так!» з оплесками, і тиша, що настає після цього гучного сплеску. Цей контраст візуалізує ефектність завершення роботи. А спільна дія підкреслить особливість моменту.

Рефлексія щодо виконаної вправи.

#### 5. Додатки

##### Додаток 1

#### ТРИ МОДЕЛІ ВИХОВАННЯ (НАСЛІДКИ)

**Влада.** Такий образ батьків викликає в дитини почуття страху, злості, гніву, жалю, несправедливості, кривди, приниження, сорому. У дитини з'являється переконання, що батьки її не розуміють, можливо, не люблять.

У поведінці дитини можуть з'явитися опір, брехня, покора, агресія, ворожість, бунт або лицемірство. Дитина може думати: «Ніхто не прислухається до моєї думки, а значить, мої думки дурні та нічого не варті. Я ні на що нездатна, якщо мене треба постійно контролювати, стежити за мною, перевіряти. Тільки батьки знають, що добре для мене».

**Можливі наслідки для дитини** – відсутність бажання змінюватися, залежність від думки та оцінок інших, нездатність творчо мислити, самостійно вирішувати проблеми, занижена самооцінка, відсутність віри у власні можливості.

**Можливі наслідки для батьків** – почуття безсилля, нездатності вплинути на ситуацію, що посилюють незадоволення дитиною та собою як батьками.

**Наслідки для родини** – холодність, неприязнь, емоційна відчуженість, ворожість, конфлікти. Родина перетворюється на поле битви.

**Поступливість.** **Можливі наслідки для дитини** – відсутність почуття безпеки через своєрідну зміну ролей: батьки виявляються «слабкими», а дитина – «сильною». У дитини може

Культура добросусідства

розвинутися імпульсивний спосіб реагування, егоїзм, нездатність підпорядковуватися авторитетові, суспільним та етичним нормам, а також працювати в колективі (виникають проблеми в школі, з ровесниками).

**Можливі наслідки для батьків** – неприязнь до дитини, безсилля, незадоволення собою як батьками, незадоволення з приводу постійних поступок дитині всупереч своїм потребам та почуттям.

**Наслідки для родини** – відчуженість, холодність, неприязнь (батьки не можуть витримувати поведінку своєї дитини, їм не подобається бути з нею).

**Діалог.** **Можливі наслідки для дитини** – бажання співпрацювати з батьками, їй подобається бути з ними. У дитини розвивається впевненість у собі, повага до потреб і почуттів інших.

**Можливі наслідки для батьків** – задоволення собою як батьками, почуття близькості, радість від перебування разом з дитиною, приятні стосунки з нею. Можливість виразити своє незадоволення (гнів, розчарування, злість), не ображаючи дитину.

**Наслідки для родини** – менше конфліктів, бо вони вирішуються вчасно й за допомогою діалогу. Дитина вчиться самостійності та відповідальності. Розвиваються конструктивні діалогічні стосунки між батьками та дітьми, формуються міцні емоційні зв'язки та вміння виявляти взаємну турботу та повагу.

##### Додаток 2

#### ТВОРЧЕ ЗАВДАННЯ «ВІРШ ПРО СЕБЕ»

**Мета:** розвивати позитивне ставлення до себе, почуття власної гідності.

**Обладнання:** бланки з незакінченими реченнями.

**Хід проведення:**

Тренер/тренерка роздає кожному/кожній учаснику/учасниці бланки й просить скласти «Вірш про себе», продовжуючи початок його рядків.

#### Вірш про себе

Я ніби пташка, тому що ...  
 Я перетворююсь на тигра, коли ...  
 Я можу бути вітерцем, тому що ...  
 Я ніби мурашка, коли ...  
 Я склянка води ...  
 Я почувую, що я шматочок талого льоду ...  
 Я – прекрасна квітка ...  
 Я почувую, що я скеля ...  
 Я – стежка ...  
 Я ніби риба  
 Я – цікава книжка ...  
 Я – пісенька ...  
 Я – миша ...  
 Я ніби буква «О» ...  
 Я – світлячок ...  
 Я відчуваю, що я смачний сніданок ...  
 Невже це насправді Я?!!!

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому : Методичні матеріали та практичний досвід / [автори-укладачі: М. А. Араджіоні, А. І. Гусєв, Г. А. Коломоєць, В. І. Потапова]. – К. : ТОВ «Прометей», 2017. – 328 с.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## 6.2. КРИЗА ТРЬОХ РОКІВ: ЗНАЮЧИ ПРАВИЛА, МИНАЄМО ЛЕГКО

**Авторка розробки:** Литвинова Ірина.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей 2–4 років, вихователі закладів дошкільної освіти та ін.

**Мета та завдання:** сформулювати уявлення про вікові особливості дітей раннього дошкільного віку, навчити технікам ефективної взаємодії з дітьми, що переживають вікову кризу.

**Очікувані результати:** батьки будуть обізнані щодо вікових особливостей дітей раннього дошкільного віку; усвідомлюватимуть, що вікова криза – нетривалий за часом (до 1 року) період розвитку людини, що характеризується бурхливими психологічними змінами; володітимуть техніками ефективної взаємодії з дітьми, що переживають вікову кризу.

**Обладнання:** фліпчарт, плакат «Пісковий годинник», маркери, гімнастичний обруч, подушка, роздатковий матеріал.

**Орієнтовний час проведення:** 90–120 хв. (у залежності від кількості учасників).

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Яка риса мого характеру допомагає спілкуванню» (10 хв.)**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу, запам'ятати імена, створити передумови для роботи над темою тренінгу.

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка пропонує одному з учасників(ць) за бажанням назвати своє ім'я (так, як учасник(-ця) бажає, щоб його/її називали протягом тренінгу) та розповісти про 1–2 риси свого характеру, які допомагають йому у спілкуванні з власними дітьми. Наступний(-а) по колу учасник(-ця) називає своє ім'я та розповідає про свої риси і так далі. За бажанням тренери теж беруть участь у вправі (тренер/тренерка може показати приклад того, як презентувати себе).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

- Що виявилось складним?
- Що нового ви дізналися одне про одного?

#### **Правила роботи в групі (5 хв.)**

Визначити правила, які допоможуть створити робочу та комфортну атмосферу в групі під час тренінгу.

На цьому етапі тренер/тренерка звертається до групи з пропозицією задля забезпечення ефективної роботи групи та досягнення сформульованих очікувань виробити загальні правила, обов'язкові для виконання.

Тренер/тренерка методом «мозкового штурму» збирає правила від групи. Перед тим як записати правило на аркуші ватману, тренер/тренерка обговорює його з учасниками(-цями), щоб з'ясувати, чи всі вони розуміють це правило й погоджуються із ним.

*Можливі питання для обговорення:*

- Як ви розумієте це правило? Навіщо воно потрібне?
- Як ми зрозуміємо, що це правило виконується? Що воно порушується?
- Чи для кожного реально дотримуватися цього правила?
- Як ми можемо переформулювати правило, щоб воно всіх влаштувало?
- Чи всі погоджуються із необхідністю внесення цього правила?
- Що будемо робити у разі недотримання членами групи правил?

Після того як пропозиції від групи закінчатся, тренер повторює зафіксовані правила, наголосую на тому, що вони прийняті спільно і їх треба дотримуватись.

Культура добросусідства

*Рекомендовані правила:*

1. Цінуйте час.
2. Говоріть по черзі.
3. Говоріть коротко й нечасто.
4. Говоріть тільки від свого імені.
5. Будьте позитивними до себе та інших (Бути +).
6. Правило додавання (Я + Ти + Ми).
7. Правило поваги до своєї та протилежної статі.
8. Правило добровільної активності.
9. Правило конфіденційності.

### 2. Мотивація, очікування

**Вправа «Пісковий годинник» (5 хв.)**

**Обладнання:** плакат – схематичний малюнок із пісковим годинником на аркуші ватману.

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка пропонує учасникам сконцентруватися на власних очікуваннях від тренінгу на тих найголовніших питаннях, відповіді на які учасники бажають знайти протягом тренінгу. Кожному учаснику пропонується записати таке найголовніше питання на кольоровому стікері. Далі тренер пропонує по черзі називати свої очікування, стікери учасники віддають тренеру, який наклеює їх у верхню частину піскового годинника на плакаті. Наприкінці тренер коментує очікування з точки зору їх реалістичності в рамках програми тренінгу та ознайомлює учасників із програмою.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

### 3. Основна частина

**Мінілекція «Що таке вікові кризи? Криза 3-х років» (5 хв.)**

**Криза вікова** (від грец. krisis – вихід, переломний момент) – період у житті дитини (як правило, в три, сім, одинадцять-тринадцять років), коли протягом відносно короткого часу (кілька місяців, рік) виявляються різкі й суттєві психологічні зрушення і зміни особистості, розвиток набуває бурхливого, стрімкого, кризового...

Вікові кризи виникають на переході від одного вікового періоду до іншого. Вони знаменують собою закінчення одного етапу розвитку та початок іншого. У кризі відмирає старе, багато що з актуального та значущого раніше втрачає свою важливість. Під час перехідного періоду відбувається позитивна зміна особистості, яка бере з минулого досвіду все, що необхідно для набуття нового та адаптується до зовсім нової ситуації, яка вимагає розвитку нових властивостей та рис. Внутрішня криза може супроводжуватись зовнішніми конфліктами, однак через переборення конфліктів відбувається оволодіння новими засобами, розширюються можливості, освоюються нові сфери життя. Але все ж криза, перш за все – це труднощі та проблеми. І якщо нова потреба пригнічується зовнішніми соціальними вимогами, то вона може загостритися та затягнутися. Тоді криза набуває негативного значення і саме тоді виникає питання про її причини, наслідки та способи подолання. Перш ніж перейти до характеристики вікової кризи, хотілося зупинитись докладніше на питанні власне кризових ситуацій. Отже, вікова криза – це перехідний період між віковими етапами, який неминує переживається людиною по завершенні певного періоду розвитку. Такі кризи називають нормативними, оскільки вони супроводжують людину протягом життя, є закономірними і не пов'язані з несподіваними подіями і впливами. Але це не применшує їх негативного впливу на життя особистості і не зменшує необхідності їх вивчення та аналізу шляхів можливої допомоги.

Криза трьох років грає ключову роль в становленні і розвитку особистості. Особливе значення мають кризи раннього віку, і один з основних – криза 3 років у розвитку дитини. Дослідники, що вивчають психічні процеси, відзначають, що відрізок від 2 до 4 років є одним з найбільш яскравих, важливих і переломних періодів у житті людини.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Критична точка або криза – це і закономірний етап, життєво важливий неминучий процес у розвитку особистості, який призводить до змін у поведінці та світогляді. Це своєрідна сходінка для переходу на новий життєвий етап, це початок нового відрізка життєвого шляху.

Криза 3 років – один з найбільш ключових у розвитку дитини. До цього періоду маля чітко починає розуміти, що він окрема, самостійна особистість, починає застосовувати займенник «Я», індивідуалізувати себе. У цей період починають мінятися соціальні відносини дитини з дорослими. Криза найчастіше ще ускладнюється тим, що декретна відпустка мами закінчується, і малюка залишають з нянею або намагаються швидше віддати в сад.

Ознаки, за якими визначають настання кризи трьох років, складають так зване «семизір'я».

Усвідомлюючи, що означає кожна складова цього семизір'я, можна успішніше допомогти дитині перерости цей етап розвитку, а також зберегти здоровою нервову систему – і дитячу, і власну.

#### **Вправа «Броунівський рух» (25 хв.)**

*Мета:* ознайомитися з ознаками кризи трьох років, а також проаналізувати поведінку своїх 3-річних дітей, особливості змін в їхній поведінці.

*Обладнання:* картки з симптомами кризи 3-х років за Л. Виготським, «Семизір'я» (додаток).

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка роздає учасникам/учасницям картки.

Тренер/тренерка:

1 етап: зараз ви будете пересуватися по кімнаті вільно спілкуючись один з одним і розповідаючи іншим про той симптом кризи який у вас описаний в картці.

2 етап: ви об'єднуєтеся в групи за загальним симптомом кризи, готуєте презентацію у вигляді невеликої сценки з того симптому, який у вас описаний.

3 етап: група презентує свій симптом іншим учасникам/учасницям.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

- Що нового ви дізналися про кризу 3-х років?
- Чи стикалися ви з такими проявами у поведінці ваших дітей?
- Чому дорослі реагують дуже бурхливо на таку поведінку?
- Як поводитися у подальшому з дитиною, яка знаходиться на етапі кризи?

*Тренер/тренерка:* Якщо не пережити цей період правильно, криза трьох років буде спроектована й на підлітковий вік. Всі прояви будуть повторені. Як ми можемо допомогти дитині й собі правильно «прожити» разом з дитиною цей етап у житті.

Тренер/тренерка пропонує учасникам перетворитися на власних дітей та пограти в ігри.

#### **Вправа «Злі – добрі коти» (10 хв.)**

*Мета:* зняття загальної агресії.

*Обладнання:* гімнастичний обруч.

*Хід проведення:*

Діти стоять у колі, в центрі на підлозі лежить обруч – «чарівне коло» для перетворення. Дитина входить в обруч і по сигналу дорослого перетворюється в злющу кішку: шипить, випускає кігті. При цьому з «чарівного кола» виходити не можна. Діти, які стоять навколо, кажуть: «Сильніше, сильніше...». За сигналом дорослого «перетворення» закінчується і дитина виходить з кола.

Гра повторюється з наступною дитиною. Потім дітям пропонується перетворитися в добрих і ласкавих кішечок.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

- Що ви відчували, коли були розлюченою кішкою?
- Що ви відчували, коли були доброю кішкою?
- Як ви вважаєте, чи важко дитині бути розлюченою?
- Що відчували учасники/учасниці за колом?

#### **Вправа «Капризна подушка» (10 хв.)**

*Мета:* зняття негативізму, дитячих капризів.

*Обладнання:* подушка.

*Хід проведення:*

Дорослий(-а) готує «чарівну капризну подушку» і вводить дитину в роль казки: «Чарівна фея подарувала нам подушку. Вона не проста, а чарівна. В ній живуть дитячі «капризики». Це вони заставляють вас балуватися. Давайте проженемо їх». Дитина б'є подушку з усіх сил. Після цього дітям пропонують послухати «капризики» в подушці. Чи усі втекли? Дитина слухає, каже свою думку. «Іх тут більше немає» (цей прийом заспокоює дітей після вправи).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Тренер/тренерка обговорює з учасниками(-цями) вправу: Які почуття викликає у вас ця вправа? Як на вашу думку така гра допоможе дитині?

#### **Вправа «Клоуни лаються» (10 хв.)**

*Мета:* зняття вербальної агресії.

*Хід проведення:*

Учасники(-ці) об'єднуються у дві групи та перетворюються у клоунів. Клоуни демонструють виставу, веселять один одного, а потім починають лягати, використовуючи назви овочів та фруктів. Продовжуючи гру, клоуни вчать ласкаво називати один одного квітами.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Чому навчає ця вправа?

Що для мене було найважчим під час виконання цієї вправи?

#### **Вправа «Два барани» (10 хв.)**

*Мета:* зниження впертості, зменшення негативних емоцій.

*Хід проведення:*

«Рано-рано два барани зустрілися на мосту».

Гравці об'єднуються у пари. Широко розставивши ноги, схиливши вперед тулуб, впираються долонями і лобами один в одного. Завдання – протистояти один одному, не зрушуючи з місця. Хто зрушив – програв. Можна видавати звуки «Бе». Слідкуйте, щоб «барани» не зазнали ушкоджень.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Що ви відчуваєте після цієї вправи? Як ця вправа може допомогти дитині?

#### **4. Підсумки/рефлексія**

##### **Вправа «Пісочний годинник» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка пропонує кожному учаснику/учасниці (по колу) підійти до Пісочного годинника, знайти свій стікер із запитанням, прокоментувати, чи було знайдено на нього відповідь, і у разі позитивної відповіді переклеїти стікер у нижню частину Годинника (за негативною – стікер залишається у верхній частині). Тренер/тренерка може попросити учасника/учасницю коротко прокоментувати свої враження від тренінгу та здійснення персональних очікувань. Потім тренер/тренерка проводить коротке обговорення.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Що з почутого/виконаного варто використати з дітьми? Чи змінилося уявлення учасників(-ць) про кризи?

Наприкінці обговорення тренер/тренерка дякує учасникам за співпрацю, ділиться власними враженнями від тренінгу, коротко нагадує про подальші спільні плани та закриває тренінг.

### 5. Додаток

#### «Семизір'я» кризи 3-х років

| Назва прояву | Характеристика   |
|--------------|--|
| Негативізм   | Це негативна реакція, пов'язана зі ставленням однієї людини до іншої. Дитина відмовляється взагалі підкорятися певним вимогам дорослих. Негативізм слід відрізнити від звичайної неслухняності, адже дитина не слухається вас не тому, що їй так хочеться, а тому, що в цей момент не може вчинити інакше. У загальному сенсі негативізм означає прагнення дитини суперечити, робити навпаки тому, що їй говорять. Дитина може бути дуже голодна або дуже хотіти послухати казку, та вона відмовиться лише тому, що дорослий їй це пропонує. Відмовляючись від вашої пропозиції або прохання, вона «захищає» своє «Я». У разі різкої форми негативізму справа доходить до того, що можна отримати протилежну відповідь на будь-яку пропозицію, зроблену авторитетним тоном. Наприклад, дорослий дитині заявляє авторитетно: «Ця сукня чорна», а у відповідь чує: «Ні, вона біла». А коли говорять: «Сукня – біла», дитина відповідає: «Ні, чорна». |
| Упертість    | Упертість полягає в тому, що дитина наполягає на своєму рішенні. Тут відбувається виділення особи і висувається вимога, щоб на цю особу зважали. Висловивши власну точку зору або попросивши про щось, трирічний малюк дотримуватиметься свого, що б там не було. Чи так він бажає виконання «заявки»? Можливо. Та, швидше за все, вже не дуже або взагалі давно не бажає. Але як же малюк зрозуміє, що на нього зважають, що до його думки прислухаються, якщо ви вчините по-своєму? Упертість не слід змішувати з наполегливістю.  |
| Норовистість | Близька до негативізму й упертості, але має специфічні особливості. Норовистість є більш загальною і безособовою за характером. Норовистість, на відміну від негативізму, є загальним протестом щодо звичного способу життя, норм виховання. Дитина незадоволена всім, що їй пропонують.   |
| Свавілля     | Прагнення до незалежності від дорослого. Дитина сама хоче щось робити. Частково це нагадує кризу першого року, але там дитина прагнула до фізичної самостійності. Тут йдеться про глибші речі – про самостійність наміру, задуму. Свавільний малюк приймає лише те, що він вирішив і задумав сам. Це своєрідна тенденція до самостійності, але гіпертрофована і неадекватна можливостям дитини. Неважко здогадатися, що така поведінка викликає конфлікти і сварки з тими, хто оточує дитину.  |
| Знецінення   | Знецінюється все те, що раніше було цікавим, звичним, дорогим. Улюблені іграшки в цей період стають поганими, ласкава бабуся – осоружною, батьки – злими. Дитина може розпочати лаятися, обзиватися (відбувається знецінення старих норм поведінки), зламати улюб-   |

Культура добросусідства

|              |   |
|--------------|---|
|              | лену іграшку або порвати книжку (знецінюються прихильності до дорогих раніше предметів) тощо.   |
| Протест-бунт | Краще за все цей стан можна охарактеризувати словами відомого психолога Л. С. Виготського: «Дитина перебуває у стані війни з тими, хто її оточує, у постійному конфлікті з ними».   |
| Деспотизм    | Ще нещодавно ласкавий малюк у віці трьох років нерідко перетворюється на справжнісінького сімейного деспота. Він диктує всім свої норми і правила поведінки: чим його годувати, у що одягати, кому можна виходити з кімнати, а кому не можна, що робити одним членам сім'ї, а що – іншим. У разі, якщо в сім'ї ще є діти, деспотизм починає набувати ознак загострених ревнощів. Адже, з погляду трирічного карапуза, його брати або сестри взагалі не мають у сім'ї жодних прав. Криза трьох років зумовлена становленням самосвідомості дитини, це криза соціальних відносин, яка проявляється у негативізмі, впертості, непокірності, свавіллі, протесті, деспотизмі тощо. |

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Виготский Л. С. Педагогическая психология / ред. В. В. Давыдова. – М. : Педагогика, 1991. – 480 с.
2. Игры на коррекцию поведения и личности [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ds-10.nios.ru/>
3. Організація роботи з розв'язання проблеми насильства в школі: навч.-метод. посіб./ упоряд.: Є. В. Дубровська, М. Е. Ясеновська. – К. : Huss, 2011. – 96 с.
4. Павелків Р. В. Дитяча психологія: навч. посіб. / Р. В. Павелків. – К. : Академвидав, 2010. – 432 с.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



### 6.3. ПІДЛІТКОВИЙ ВІК

**Авторка розробки:** Ошийко Яна.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), педагоги та ін.

**Мета та завдання:** сприяти навчання батьківської громади безконфліктного спілкування з підлітками та вирішення проблем на основі компромісів.

**Очікувані результати:** батьки будуть обізнані щодо безконфліктного спілкування з підлітками та компромісного вирішення проблем; навчаться технікам ефективної взаємодії з дітьми.

**Обладнання:** фліпчарт, аркуші паперу, реквізит.

**Орієнтовний час проведення:** 60–90 хв. (у залежності від кількості учасників).

#### Хід зборів

*Для проведення необхідна велика кімната/клас без меблів.*

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Це чудово!»** (5 хв.)

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці стоять у досить великому півколі, щоб промовцям було зручно виступати. Тренер/тренерка пропонує кожному по черзі назвати своє ім'я та розповісти про будь-яку свою рису характеру, уміння або талант.

**Прийняття правил роботи групи** (приклад) (10 хв.):

- бути позитивними;
- бути активними;
- слухати одне одного;
- говорити від свого імені;
- говорити коротко й по черзі;
- говорити те, що думаєш;
- говорити тільки за темою;
- дотримуватися регламенту;
- не критикувати: кожний/кожна має право на власну думку.

##### 2. Мотивація, очікування

**Вправа «Дерево очікувань»** (10 хв.)

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка заздалегідь готує ватман А1 із зображенням дерева, але без листя. Під час вправи учасникам(-цям) роздаються стікери, на яких вони пишуть свої очікування.

Потім учасники/учасниці по черзі підходять до дерева, голосно озвучують свої очікування (або не озвучують, залежно від рівня згуртованості учасників(-ць) тренінгу) та наклеюють свій стікер. Таким чином, дерево вкривається зеленим листям.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

##### 3. Основна частина

**Мінілекція** (7 хв.)

Підліток і труднощі у спілкуванні – майже синонімічні поняття. Важкий, перехідний, кризовий вік – це все про підлітковий період, коли дитина 11–16 років потрапляє в абсолютно невизначений стан, адже дитинство вже ніби закінчилося, а ось справжнє доросле життя ще не почалося.

Ще зовсім недавно розумна й слухняна дитина перетворюється на різкого й агресивного підлітка, який ігнорує прохання батьків і демонстративно робить усе так, як він вважає за потрібне. Що ж відбувається з дитиною і як допомогти їй пройти цей важливий життєвий етап?

Культура добросусідства

За кількістю гормональних і фізіологічних змін підлітковий період можна порівняти, не дивуючись, з вагітністю. Організм дитини змінюється також кардинально, як організм жінки, яка готується стати матір'ю, тільки під час вагітності цей процес більш стиснутий у тимчасових термінах. Погодьтеся, такі фізіологічні зміни не можуть відбутися безслідно й для психіки дитини, адже все взаємопов'язано.

Зростання серця, легенів і системи кровоносних судин відбувається ривками, а в результаті – недостатнє насичення головного мозку дитини киснем. До чого це призводить? Знижується увага, виникають складнощі з роботою над декількома об'єктами, наприклад успішно вирішення завдання і паралельне базікання із сусідом по парті стають набагато проблематичнішими. Дитина відчуває себе втомленою, не хоче ходити до школи, вчитися, докладає якісь зусилля до здобуття нових знань. У такий період батькам необхідно зрозуміти стан дитини, підтримати її здоров'я та спробувати максимально полегшити симптоми, що виникли.

Також у підлітковий період у дитини часто виникають **проблеми в школі**. Через зниження рівня уваги та концентрації погіршується успішність, до того ж підліток вже **потребує певної самостійності й незалежності**, тому у відповідь на зауваження вчителя/вчительки відповідає різко, демонстративно й цинічно. У підлітковому віці дитина у всьому сумнівається, не довіряє чужому досвіду, їй необхідно особисто упевнитися, наскільки гіпотези відповідають істині, авторитет учителя для неї вже нічого не значить. Сьогодні ми з вами спробуємо знов повернутись у свій підлітковий вік і допомогти одному конкретному підліткови розібратись у його проблемах.

Важливу роль у соціалізації дитини, її гармонійному розвитку відіграє родина. Проте в Україні збільшується кількість сімей, які потрапили в складні життєві обставини. За визначенням, сім'я, що перебуває в складних життєвих обставинах, – це сім'я, яка втратила свої виховні можливості через виникнення таких умов, що порушують нормальну життєдіяльність одного або кількох членів сім'ї, наслідки яких вони не можуть подолати самостійно. Перелік таких ситуацій може бути чималим. До прикладу: втрата роботи членами сім'ї, інвалідність, тяжке захворювання, насильство, розлучення, повернення одного з батьків після відбування покарання в місцях позбавлення волі, алкогольна чи наркотична залежність, смерть близьких тощо.

Останнім часом у школах збільшується кількість дітей, яких кидають батьки. Включення таких дітей в основний навчальний процес вимагає підвищеного рівня емпатії як до учня/учениці, так і до класу загалом. Клас має бути готовий до такої ситуації, щоб не відбулося відчуження. Позитивний досвід від школи, від співпраці з однокласниками(-цями) та особливо батьків може вплинути на все подальше життя такої дитини. Особлива увага в такий період має приділятися спілкуванню з дитиною в такий спосіб, щоб вона могла відкритись вам та довіряти і бути впевненою у вашій підтримці, що б не трапилось.

**Вправа «Даринка»** (40–60 хв.)

*Хід проведення:*

Учитель(-ка) представляє присутнім дівчинку Даринку (у ролі Даринки інший дорослий, який за допомогою якогось аксесуара швидко перевтілюється): їй 13–14 років, у неї є мама, яка вже два роки живе в іншому місті та нещодавно народила малесеньку сестричку. Дівчинка ж проживає в невеличкому містечку зі старою бабусею, з якою не знаходить спільної мови, та старшим братом. Даринка дуже сумує за мамою. Навчання їй не цікавить. Тренування вона покинула (Даринка займалася плаванням). Не знаходячи розуміння ні вдома, ні в школі, вона шукає друзів на вулиці. З новими друзями починає курити, вживати алкогольні напої та втікати з дому.

*Вправа складається з кількох складових-вправ.*

**I. Вправа «Гарячий стілець».**

*Хід проведення:*

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Даринка сидить на стільці. Людина в ролі Даринки має правдиво відповідати на запитання інших гравців, які хочуть з'ясувати якнайбільше інформації про Даринку, її погляди, особливості характеру, причини поведінки.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Розмова відбувається поза ролями.

## **II. Вправа «Живі картини»**

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються у три групи. Кожна група отримує шляхом жеребкування тему («Даринка в школі з однокласниками(-цями)», «Даринка з бабусею вдома», «Даринка на вулиці з друзями/подругами»). Учасники/учасниці не знають теми інших груп. Кожна група готує «фотографію», живу картину, різних подій життя Даринки. Вчитель/вчителька чекає, поки всі групи не будуть готові, а потім кожна група показує свою «фотографію». Учасники/учасниці намагаються вгадати підпис до фотографії, яку подію із життя Даринки вони бачать і які ролі мали їхні однокласники(-ці). На завершення групи можуть «оживити» картини, щоб глядачі переконалися, чи були їхні здогадки правильними.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Розмова відбувається поза ролями:

Які стосунки в Даринки з однокласниками, судячи з живої картини?

Що ми ще знаємо про дівчинку?

Чи комфортно їй із друзями на вулиці?

Чому немає взаєморозуміння з бабусею?

## **III. Вправа «Лист від мамі»**

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці сідають у коло. Вони стануть колективною мамою Даринки. Вчитель/вчителька у ролі бабці повідомляє внучці, що прийшов лист від мамі.

Може відбутися короткий діалог: що означає «не проживає з батьками», хто знає таку сім'ю, як почувалася Даринка тощо?

## **IV. Вправа «Внутрішній голос»**

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* «Настав довгоочікуваний день. Даринка повернулася зі школи. Уже був вечір, сутеніло, але мамі так і не було. Даринка сіла на килимок, заплющила очі й намагалася ні про що не думати. Але що б вона не робила, тривожні думки не давали їй спокою».

Даринка сидить нерухомо. Решта «дітей» стають за спиною й висловлюють думки та почуття дівчинки щодо її почуттів (самотності й непотрібності).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Розмова відбувається поза ролями:

Що відчуває Даринка?

Що, на вашу думку, вона вчинить?

## **V. Інформаційне повідомлення «Даринка. Втеча»**

Учитель/вчителька повідомляє присутнім, що Даринка втекла з дому. Поліція знайшла її аж у Миколаєві. Дівчинка перебувала у жахливому психологічному стані, і її госпіталізували. Вона пройшла курс лікування й от-от мала повертатися додому. Проте Даринка не хоче повертатися до бабусі, яка її не розуміє, і планує знову втекти.

## **VI. Вправа «Вуличка»**

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька у ролі Даринки проходить «вуличкою», яку склали інші учасники/учасниці, які висловлюють свої поради щодо того, яке рішення ухвалити у важливий момент

життя. З одного боку стоять учасники/учасниці, які радять дівчинці повернутись до бабусі, а з другого – ті, хто впевнений, що на вулиці їй буде краще. У кінці «вулички» героїня має зробити вибір.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Розмова відбувається поза ролями:

Що ви відчували?

Чому, на вашу думку, Даринка вчинила саме так?

## **VII. Вправа «Лінія рішення, шкала думок»**

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці висловлюють своє ставлення до ситуації своїм розташуванням у просторі – близько чи далеко стоять до рішення Даринки, повернуті спиною чи обличчям. Вони мають обґрунтувати, чому стоять саме на цьому місці.

Тренер/тренерка дякує учасникам/учасницям за їхню роботу, за те, що вони були відверті. Далі розмова продовжується у формі реакції на запитання, що з'явилися під час драми. Наприклад:

Легко чи важко дітям розповісти дорослим про свої проблеми і що дітям у цьому перешкоджає?

Чи важко мовчати або заговорити?

Чому Даринка нікому не відкрилася?

Які кроки для примирення зробили б ви?

Які почуття пережила бабуся, коли дізналася, що дівчинка прогулює школу?

З якими почуттями Даринка пішла з дому?

Чого бракує дітям – любові чи свободи?

Чого очікувала Даринка, коли йшла з дому?

Як відчувається той, хто зі своїми судженнями в меншості або взагалі сам?

Який у вас особистий досвід непорозуміння із дорослими з власного підліткового віку?

Чому, на вашу думку, діти відчуваються самотніми?

## **4. Підсумки/рефлексія (20 хв.)**

На цьому етапі тренер/тренерка разом із учасниками/учасницями обговорюють результати роботи, діляться думками й враженнями, з'ясовують, чи справдилися очікування, закріплюють здобуті знання. Основні висновки заняття можуть бути зафіксовані письмово на плакаті.

### **Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому : Методичні матеріали та практичний досвід / [автори-укладачі: М. А. Араджионі, А. І. Гусєв, Г. А. Коломоець, В. І. Потапова]. – К. : ТОВ «Прометей», 2017. – 328 с.

## Тема 7. «ГУРТОМ ЛЕГШЕ...». ЧОМУ ВАЖЛИВО ПРАЦЮВАТИ РАЗОМ. ЗГУРТУВАННЯ КЛАСУ, БАТЬКІВСЬКОЇ ГРОМАДИ ТОЩО

### 7.1. СПІЛЬНОТА БАТЬКІВ – ДІЄВА, УСПІШНА КОМАНДА

**Авторки розробки:** Боярчук Ольга, Микитюк Людмила

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), педагоги та ін.

**Мета та завдання:** розкрити сутність поняття «команда»; визначити ознаки та цінності створення ефективної батьківської команди; створити можливості для спілкування батьківської громадськості, подолання формальних «кордонів» взаємодії.

**Очікувані результати:** дорослі знатимуть, що таке команда батьків в класі; розумітимуть особливості роботи команди; братимуть спільну відповідальність за командну роботу; розумітимуть важливість згуртованості членів команди.

**Обладнання:** папір фліпчартний (1 шт), папір А4 (30 аркушів), маркери різного кольору, скотч, кольорові стікери, схема квадрату (додаток 1), схема «діамантового ранжування» (додаток 2).

**Час проведення:** 90–120 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Абетка на підлозі»** (20 хв.)

**Завдання:** познайомитися між собою, дізнатися про деякі факти один/а одного/ї та визначити очікування від зустрічі.

**Хід проведення:**

Попередньо написати кожну літеру алфавіту на окремому аркуші паперу формату А4.

1. Учасники/учасниці стоять по колу, в колі на підлозі розкладені у довільному порядку аркуші паперу з літерами.

2. Учасники/учасниці, почувши запитання ведучого/ої, наприклад: *як вас звати?*, повинні знайти якомога швидше першу літеру свого імені, стати біля цієї літери і по черзі сказати своє ім'я.

3. Дія повторюється, відповідно до інших запитань.

**Орієнтовні запитання:**

- *Як вас звати?*
- *Який у вас зараз настрій?*
- *Яка ваша улюблена страва/напій?*
- *Яка справа у вас виходить найкраще?*
- *Яким прикметником ви б охарактеризували батьківський колектив нашого класу?*
- *З яким словом у вас асоціюється поняття «команда»?*
- *Що ви очікуєте від сьогоднішнього дня?*

Відповіді на останнє питання (очікування) можна фіксувати на папері.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

##### 2. Мотивація, очікування

**Гра «Квадрат 5 на 6»** (20–30 хв.)

**Завдання:** налагодити командну взаємодію між учасниками/учасницями групи.

**Хід проведення:**

На аркуші паперу потрібно зобразити квадрат 5 на 6 і замалювати ходи, по яких мають пройти учасники/ці. Для цього можна скористатися вже підготовленою схемою квадрату з алгоритмом ходів (додаток 1). Такий же квадрат потрібно зобразити на підлозі/асфальті (паперовим скотчем, крейдою), але без замальованих ходів. Учасники/ці не мають знати підготовлений алгоритм ходів.

1. Всі учасники/учасниці мають стояти зі сторони квадрату, де вказано «СТАРТ».

2. Учасники/учасниці мають пройти квадрат за тією схемою, що відома тільки ведучому/ій.

3. Учасники/учасниці рухаються по одному і по черзі.

4. Ходи можна робити: вперед, ліворуч, праворуч, по діагоналі. Забороняється: рухатися назад і переступати через лінії.

5. Учасник/учасниця стає на будь-який квадрат першої лінії. Якщо учасник/ця вгадує хід, ведучий/а говорить «так» і він/вона продовжує рухатися далі. Якщо ведучий/а говорить «ні», учасник/ця виходить з квадрату і займає позицію на іншій стороні – за квадратом зі сторони «ФІНІШУ». Далі рух продовжує інший/а учасник/учасниця, виконуючи ту ж саму інструкцію, починаючи зі «СТАРТУ» і т. д.

6. У разі, якщо всі учасники/ці візьмуть участь у грі, але не пройдуть квадрат за підготовленим алгоритмом, вся команда повертається на «СТАРТ». Гра продовжується доти, доки один із гравців не дійде до «ФІНІШУ».

7. Під час гри група може допомагати, підказувати, давати поради учаснику/учасниці, який/а рухається в квадраті.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи:

- Які відчуття у вас виникали під час гри?
- Як ви вважаєте, чому ви так почувалися?
- Як відрізнялися ваші відчуття та дії у різних ролях: учасника/учасниці в «квадраті» та учасника/учасниці поза «квадратом»?
- Що допомагало/заважало виконати завдання?
- Що спільного між грою та роботою команди?

##### 3. Основна частина

**Мозковий штурм «Що робить групу людей командою?»** (15 хв)

**Завдання:** визначити сутність поняття «команда» та її ознаки.

**Хід проведення:**

Учасникам/учасницям пропонується дати відповідь на запитання «Що робить групу людей командою». Наприклад, *спільна мета, спільна діяльність, довіра, відповідальність, співпраця, взаємодопомога, домовленості, повага, визначені ролі*. Всі ідеї фіксуються на великому аркуші паперу та підсумовуються ведучим/ою.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Підсумовуючи, ведучий/а акцентує увагу, що «команда» – це група людей, яка має спільну мету, що спрямована на розв'язання проблемної ситуації чи виконання важливого завдання.

**Вправа «Діамант»** (30 хв.)

**Завдання:** визначити основні цінності батьківської спільноти класу.

**Хід проведення:**

Учасники/ці об'єднуються по 4–5 осіб за принципом кольору на одязі. Кожна група обирає 9 слів (з попередньої вправи), що, на їхню думку, є важливими для формування батьківської команди в класі. Група прописує кожне слово на окремому аркуші. Обрані слова

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

групи ранжують у формі «діаманта» (додаток 2) від першого – найважливішого до останнього – найменш важливого, на думку учасників/учасниць. Учасники/учасниці презентують свої «діаманти», відповідаючи на запитання:

- Чому обрали саме такі слова і чому так їх розмістили?
- Чи хотілося комусь із вас їх розмістити по-іншому. Якщо так, то чому?

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

*Учитель(-ка):* Діамант – це алмаз, якому за допомогою обробки додана спеціальна форма, так зване діамантове огранювання, що максимально розкриває оптичні властивості каменю.

Цінності команди – це коштовність, кожна грань цієї коштовності максимально розкриває її потенціал, є однаково важливою і лише разом вони мають найбільшу привабливість, значимість і цінність. В оцінці огранки діаманта основним принципом є не її форма, а якість виконання. Від того, наскільки геометрично точно і пропорційно виконано гранування діаманта, залежить його світло. Від того, наскільки кожен із нас усвідомить сутність, важливість та глибину кожної грані й всього діаманта цінностей команди, залежатиме успіх нашої батьківської спільноти та досягнення спільної мети.

*Пам'ятайте! Від щоденної праці майстра над грануванням діаманта цінностей команди залежить її світло!!! Кожен і кожна із Вас може стати тим унікальним майстром!*

#### 4. Підсумки/рефлексія

**Вправа «Спостерігаю. Думаю. Відчуваю»** (20 хв.)

*Завдання:* підвести підсумки заняття, поділитися враженнями від зустрічі.

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці отримують по три стікери різних кольорів. На синьому записують свої спостереження, на зеленому – свої думки, на жовтому – свої відчуття упродовж зустрічі. Потім презентують свої записи або ж розміщують стікери на дошці.

*Рефлексія* щодо заняття.

#### 5. Додатки

Додаток 1

Схема квадрата

|   |   |   |   |   |    |    |        |
|---|---|---|---|---|----|----|--------|
| Т |   |   | 5 | 6 |    | 14 | Пініні |
| Р |   | 3 | 4 | 7 |    | 13 |        |
| А |   | 2 |   | 8 | 12 |    |        |
| Т | 1 |   |   | 9 | 11 |    |        |
| С |   |   |   |   | 10 |    |        |

Додаток 2

Схема «діамантового ранжування»



#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Компас: посібник з освіти в області прав людини за участі молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.coe.int/uk/web/compass/list-of-activities>

## 7.2. ЯК ПЕРЕТВОРИТИ ВИМОГИ НА ДОМОВЛЕНОСТІ?

**Авторки розробки:** Боярчук Ольга, Микитюк Людмила.

**Цільова аудиторія:** ініціативні групи батьків (опікуни, інші члени родин), педагогів, учнів, представників адміністрацій закладів освіти та ін.

**Мета та завдання:** скласти «карту» взаємовідносин між адміністрацією, батьками, вчителями; сприяти розумінню зв'язків між функціями, вимогами та відповідальністю всіх учасників освітнього процесу; розвивати навички ведення діалогу, дискусії й співробітництва.

**Очікувані результати:** дорослі володітимуть навичками жити разом; використовуватимуть навички й здібності, необхідні для взаєморозуміння у спільноті, що навчається, вирішення конфліктів, колективної праці й планування загальних цілей і спільного майбутнього, для поваги плюралізму й різноманітності, а також для активної участі.

**Обладнання:** аркуші формату А4, олівці для ведення записів; 4 великих аркуші А3 та папір для фліпчарту; маркери для кожної групи; 9 ниток (1 метр кожна) 4-х різних кольорів; скотч для кожної групи; ножиці; роздруковані правила гри для кожної групи; схема «Алгоритм дій».

**Час проведення:** 90–120 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Презентація ініціативної групи»** (25–30 хв.)

*Завдання:* познайомитися між собою, презентувати свою ініціативну групу, визначити очікування від зустрічі.

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються у чотири групи відповідно до категорій, які вони представляють: батьки, учнівство, вчителі, адміністрація.

Групи мають обговорити і представити на папері для фліпчарту:

- імена кожного/ї учасника/учасниці групи;
- чим кожен/а учасник/учасниця групи особливі;
- що спільного в учасників/учасниць групи.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

##### 2. Мотивація/очікування

**Вправа «Слова»** (20 хв.)

*Хід проведення:*

На кожен першу літеру імені учасників(-ць) треба написати слова, щоб вийшло речення, що відображає мотивацію й очікування учасників(-ць) від зустрічі. Наприклад: *Оля, Ігор, Роман, Світлана, Назар, Анастасія, Віталій, Дарина, Павло: очікуємо інтерактивної роботи, спрямованої на активну взаємодію, домовленості, позитив.* Групи презентують свої напрацювання й розміщують презентації на стінах кімнати.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

##### 3. Основна частина

**Вправа «Узи співпраці»** (90 хв.)

*Завдання:* скласти «карту» взаємовідносин між адміністрацією, батьками, вчителями, учнями.

*Хід проведення:*

1. Презентуйте учасникам/учасницям присутні ініціативні групи, які представляють чотирьох «акторів» у шкільній спільноті: учні, вчителі, батьки й адміністрація.

2. Дайте кожній групі олівець та аркуш паперу А4 для записів і попросіть, щоб упродовж 10 хв. вони разом визначили роль, яку їхня група відіграє у школі, а також основні функції, які вона виконує. Під кінець обговорення слід визначити 5 найважливіших функцій.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

3. Дайте кожній групі аркуш паперу (А3 або папір для фліпчарту) й червоний маркер. Попросіть написати вгорі аркуша групу, яку вони представляють, а нижче – її 5 найважливіших функцій.

4. Групи мають обмінюватися своїми думками. Спитайте їх, чи згодні вони щодо основних функцій цих чотирьох груп. За бажанням під час обговорення групи можуть доповнити відповідні списки.

5. Дайте учасникам/учасницям 15 хв., щоб визначити, що їм потрібно одне від одного для виконання своїх функцій. Коли час добігатиме кінця, попросіть групи визначити 3 найбільш важливі вимоги, які вони висувують до інших «акторів», і зазначити їх в окремому списку під заголовком, зробленим зеленим кольором.

6. Роздайте копії «Правил гри» (додаток 1) і «Алгоритм дій» (додаток 2), продивіться і з'ясуйте, що повинен робити кожен учасник / кожна учасниця. Потім зберіть записи та розкладіть їх усередині кімнати у формі квадрата на відстані біля одного метра. Попросіть учасників/учасниць кожної групи зайняти позицію біля своїх записів.

7. Роздайте по 9 ниток одного кольору кожній групі (наприклад у батьків буде 9 ниток синього кольору, учнів – 9 ниток зеленого кольору тощо), скотч і маркер.

8. Тепер почніть переговори. Кожен раунд переговорів має тривати 10 хв.

9. Нагадайте учасникам(-цям), що їхня мета – створити «мапу» відносин між різними «акторами», і, за умов досягнення згоди щодо вимоги (наприклад, вчителів до батьків), одна нитка (вчителів) з'єднає за допомогою скотча два листки (вчителів і батьків), що означає приймання на себе відповідальності за виконання вимоги.

10. Переходьте до дебрифінгу та оцінки, коли учасники/учасниці закінчать переговори.

*Рефлексія щодо виконаної справи.*

Попросіть учасників(-ць) подивитися на створену ними карту та поміркувати:

- Які відчуття в учасників/учасниць від процесу?
- Чи важко було визначити функції, які у шкільній спільноті виконують ці групи? Чому?
- Які були розбіжності в учасників групи щодо того, які вимоги слід прийняти, а які – відхилити?
- Які вимоги, висунуті іншими групами, вони не згодні визнати своєю сферою відповідальності? Чому?
- Чи визнала група сферою своєї відповідальності ту, яку раніше відхилила? Якщо «так», – чому?
- Чи дізналися учасники(-ці) про демократичну участь щось нове, що вони раніше не знали? Чи були якісь несподіванки? Які?
- Які обов'язки на цей момент є найбільш важливими?

*Поради фасилітатору(-ці):*

Під час презентації функцій «акторів», не витрачайте занадто багато часу для обговорення питань всією групою. Ви повинні використовувати цей етап, як підказку для наступної роботи, яку вони будуть виконувати у малих групах. Якщо групи не можуть визначитися з функціями, спробуйте їх запитати, що робить їхній «актор», і чого б не вистачало, якби його не існувало! Ви можете навести деякі приклади, щоб допомогти групам почати. Коли вони складатимуть свої переліки вимог, наголосіть, що потрібно висувати реальні вимоги до інших «акторів»! Відповідальність повинна бути прийнятою, отже, вони не повинні висувати несправедливі або нерозумні вимоги. Переговори не повинні представлятися як змагання, а також займати занадто багато часу. Підкресліть, що учасники(-ці) групи повинні дивитися один на одного, як на партнерів: мета – створити середовище, в якому всі групи співпрацюють заради загального блага. Отже, раунди повинні проходити швидко: групи повинні приймати вимоги, якщо вони здаються розумними, а в іншому випадку, навпаки, відхилити їх, обговорюючи протиріччя пізніше.

#### 4. Підсумки/рефлексія

**Вправа «Резюмування» (15 хв.)**

Культура добросусідства

*Завдання:* підбити підсумки роботи під час зустрічі, спланувати подальшу діяльність із ширшим колом усіх чотирьох «акторів».

*Хід проведення:*

Ініціативні групи резюмують (прописують), що саме (яку інформацію, думки, спостереження, найголовніші акценти всіх акторів (учасників(-ць) заняття)) вони повідомлять ширшому колу своєї категорії. Свої записи групи презентують усім учасникам(-цям).

*Рефлексія* щодо виконаної справи.

#### 5. Додатки

**Додаток 1**

##### Правила гри

1. Переговори між парами «акторів» проходять у три раунди наступним чином:

Раунд 1: переговори відбуваються між вчителями і дітьми та між батьками і адміністрацією.

Раунд 2: переговори відбуваються між учнями й адміністрацією, вчителями й батьками.

Раунд 3: переговори відбуваються між дітьми і батьками, вчителями й адміністрацією.

2. Під час кожного раунду учасники/учасниці переговорів самостійно вирішують, хто починає, і по черзі висувують один одному вимоги.

3. Висуваючи вимоги, учасники(-ці) повинні робити це чітко та стисло. Вони також повинні пояснити: що ці вимоги передбачають і чому вони висувують цю конкретну вимогу?

4. Під час вирішення питання про прийняття вимоги або її відхилення учасники/учасниці груп повинні вирішити, чи те, що від них вимагається, є справедливим, і чи зможуть вони виконати це?

5. Якщо згоди досягнуто, то групи використовують одну з ниток «заявника вимоги» і зв'язують ними два «листки для записів», що означає досягнуто згоду. Група, яка погоджується, повинна зробити короткий запис у своєму «листку для записів», що нагадуватиме їм про відповідальність, на яку вони погодилися.

6. Якщо друга група відхилить вимогу, то нитка не використовується.

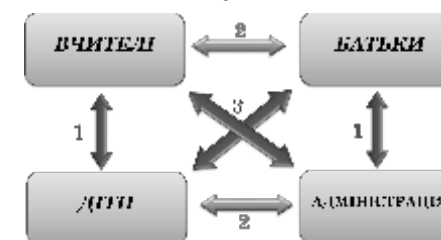
7. Проводьте переговори, поки не обговорите всі вимоги.

8. Під час кожного раунду процедура повторюється, поки не будуть встановлені зв'язки між усіма чотирма «акторами».

Під кінець цього процесу буде створено карту, яка відображає відносини між різними «акторами» у демократичному суспільстві. Кожен «актор» матиме «листок для записів» із переліком своїх функцій, переліком вимог інших «акторів» і переліком дій, які вони погодилися здійснити, щоб відповідати вимогам інших «акторів».

**Додаток 2**

##### Алгоритм дій



#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Компас: посібник з освіти в галузі прав людини за участі молоді. Патриція Брандер, Лор де Вітте, Націла Гані та ін. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.coe.int/uk/web/compass/making-links>

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

### 7.3. ЯК РОЗВ'ЯЗАТИ КОНФЛІКТ

**Авторка розробки:** Грек Ірина.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), учні ЗЗСО першого ступеня та ін.

**Мета та завдання:** розширення знань учасників про конфлікт; визначення ефективності шляхів розв'язання конфліктних ситуацій; вироблення навичок співробітництва, умінь знаходити конструктивні способи розв'язання проблемних ситуацій; створення умов для виховання поваги до інших, почуття відповідальності за свої слова і вчинки; сприяння взаєморозумінню, згуртуванню батьківської та учнівської громад.

**Очікувані результати:** батьки та інші члени родин, учні володітимуть уміннями знаходити компроміс у конфліктних ситуаціях, співпрацювати й діяти спільно; уміннями йти на поступки, узгоджувати свої дії з іншими й вирішувати поставлені завдання; знаходити спільну мову з іншими людьми, які мають різні точки зору; вести переговори й домовлятися; моделювати ситуації безконфліктного спілкування; знатимуть ефективні стратегії вирішення конфліктних ситуацій.

**Обладнання:** аркуші паперу, ручки, листочки з клейкою основою, фломастери, малюнок «Торбинка асоціацій», кошик для сміття, картки для дітей з описом конфліктних ситуацій (додаток 1), картки для тестування для дорослих (додаток 2), малюнки (акула, ведмедик, лисиця, сова, черепаха), конверти з підготовленими пазлами, паперові квіточки, вислови про конфлікт і спілкування.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв. (у залежності від кількості учасників).

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Привітання тренера/тренерки** (3 хв.)

*Тренер(-ка):* Добрий день усім! Мені приємно привітати всіх гостей, учасників нашої зустрічі. Сьогодні в нас буде дуже цікавий тренінг, тема якого – «Як розв'язати конфлікт». Спілкування людей – досить складний і тонкий процес. Кожен з нас вчиться цього все життя, здобуваючи досвід, часто за рахунок помилок і розчарувань. І на жаль, досить часто ми потрапляємо в ситуації, які визначаємо як конфліктні. Яку роль відіграють конфлікти у нашому житті? Як їх розпізнавати і попереджувати, розв'язувати? Про це ми з вами і поговоримо на сьогоднішній зустрічі.

##### 2. Знайомство/очікування (18 хв.)

**Вправа «Ми з тобою/вами схожі...»** (8 хв.)

**Мета:** знайомство учасників/учасниць групи.

**Хід проведення:**

*Тренер(-ка):* Ми всі знайомі, але не зовсім. Кожна людина відрізняється від іншої своїми звичками, якостями, поглядами, уподобаннями, рисами характеру, мріями. Я пропоную познайомитися ближче між собою. Підходячи до будь-якого учасника(-ці), продовжуйте фразу, яка починається зі слів: «Ми з тобою/вами схожі...». Протягом 5 хвилин бажано поспілкуватися не менше, ніж з 10-ма учасниками(-цями). Після сигналу про закінчення часу для спілкування, учасники(-ці) повертаються на свої місця для обговорення.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи: Як ваш настрій? Чи вдалося вам дізнатися щось нове про дітей або дорослих? Чи була вправа для вас складною? Як ви думаєте, чому?

**Вправа «Квітова галявина»** (5 хв.)

**Мета:** визначення очікувань учасників(-ць) від роботи в групі.

**Хід проведення:**

*Тренер(-ка):* Будь ласка, подумайте і запишіть на паперових квіточках, що б ви хотіли дізнатися під час нашої з вами зустрічі, тобто свої очікування.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

Учасники(-ці) прикріплюють квіточки на дошку і за бажанням озвучують свої очікування.

Культура добросусідства

**Правила тренінгу** (5 хв.)

**Мета:** акцентувати увагу учасників/учасниць на необхідності дотримання правил роботи у групі й регламентації роботи.

**Хід проведення:**

*Тренер(-ка):* Щоб наша зустріч була успішною і щоб у всіх був гарний настрій, потрібно дотримуватися деяких правил. Давайте обміркуємо правила й запишемо ті, які підходять нам для ефективної взаємодії. Пам'ятаймо про них!

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

### 3. Основна частина

**Інформаційне повідомлення** (3 хв.)

*Тренер(-ка):* Від народження людина опиняється в колі правил, заборон, норм. Норми і правила поведінки встановлюють самі люди, а їхнє дотримання робить життя й спілкування людей ефективнішими, зручнішими. Адже коли порушуються правила поведінки, етикет спілкування, створюються конфліктні ситуації – виникає конфлікт.

Конфлікт – одне з найпоширеніших явищ в житті і спілкуванні людей. Впродовж всієї своєї історії люди не могли обійтися без того, щоб не конфліктувати, починаючи з незначної сварки між друзями і закінчуючи війною. Невже конфлікти – це необхідний атрибут людського суспільства? Але перш, ніж ми дамо відповідь на останнє питання, давайте з'ясуємо, що таке конфлікт.

**Вправа «Торбинка асоціацій»** (10 хв.)

**Хід проведення:**

*Тренер(-ка):* Коли ми говоримо «конфлікт», у кожного з вас виникають певні асоціації. На дошці написано слово «конфлікт», воно розміщене над «Торбинкою асоціацій». Будь ласка, на стікерах напишіть слова, які асоціюються у вас із цим словом. Чим більше буде слів, тим більш ґрунтовно ми розкриємо значення цього слова.

*Свої асоціації учасники/учасниці записують на стікерах і розміщують у «Торбинці асоціацій», озвучуючи їх.*

Варіанти відповіді: *боротьба, зло, агресія, війна, жах, вибух, ворожнеча, ненависть, обзивання, бійка, удар, сльози, сум, роздратування, недовіра, біль, непорозуміння, суперечка, образа, несправедливість, підступність, злість і т. д.*

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

• Який заряд мають ці слова (позитивний чи негативний)?

• Що ми відчуваємо під час конфлікту?

• Що таке конфлікт? Яке визначення можна йому дати?

• Підніміть руку ті, хто був учасником(-цею) якоїсь суперечки, конфлікту?

Отже, конфлікт – це зіткнення сторін, наприклад двох чи більше людей з різними думками, інтересами, поглядами, бажаннями. Конфлікт у перекладі з латини – зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, позицій).

**Вправа «Стілець»** (5 хв.)

**Мета:** візуалізувати та обговорити стратегії поведінки у конфліктній ситуації при парній взаємодії; показати варіативність вирішення залежно від конкретної ситуації; спонукати до пошуків альтернативних рішень.

**Хід проведення:**

*Тренер(-ка):* Чи можна в житті обійтися без конфлікту? Наскільки часто ми стикаємось з конфліктами?

Виконання вправи: запрошуються два/дві учасники/учасниці (за бажанням).

Перед вами порожній стілець і є дві людини, які хочуть на нього сісти. На вашу думку, це конфлікт чи ні?

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Як можна розв'язати цей конфлікт? (Вислуховуємо відповіді, але не коментуємо).

Як зазвичай розв'язуються подібні конфлікти?

Як ймовірніше за все вирішиться конфлікт, якщо однією з учасниць буде жінка похилого віку, а іншим учасником – молодий чоловік? (З позиції норм, правил, традицій. Чоловік має поступитися).

Як ймовірніше за все вирішиться конфлікт, якщо учасники(-ці) будуть ровесниками(-цями), але одному(-ій) необхідно зав'язати шнурок на взутті? (З позиції інтересу, кому важливіше сісти в цей момент, або з позиції сили).

### **Вправа-руханка «Австралійський дощ» (3 хв.)**

**Мета:** активізація уваги аудиторії, вдосконалення навичок координації в групі, психологічне розвантаження учасників(ць), створення позитивної, комфортної атмосфери.

**Хід проведення:**

**Тренер(-ка):** Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Я показуватиму рухи, а ви повторюватимете їх.

- В Австралії піднявся вітер (*терти долоні*).
- Починає накрапати дощ (*клацання пальцями*).
- Дощ посилюється (*почергове плескання по грудях*).
- Починається справжня злива (*плескання по ногах*).
- А ось гроза, справжня буря (*тупотіння ногами*).
- Але що це? Буря почала вщухати (*плескання по ногах*).
- Злива перетворюється на дощ (*плескання долонями по грудях*).
- Рідкі краплі падають на землю (*клацання пальцями*).
- Вщухає вітер (*терти долоні*).
- Знову виглянуло сонце! (*руки догори*).

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

### **Спільна практична робота (17 хв.)**

**Робота з дітьми та батьками проводиться паралельно у двох групах – діти та батьки. З дітьми проводить тренер/тренерка, з дорослими – помічник/помічниця або один із батьків, підготовлений заздалегідь.**

### **I. Робота в групі дітей (проводить тренер/тренерка)**

#### **Вправа «Знайди рішення» (15 хв.)**

**Мета:** допомогти учням/ученицям зрозуміти, що конфлікт може бути вирішений різними шляхами. Залучені сторони можуть бути у позиції переможців або переможених, або обидві сторони можуть досягти бажаного результату.

**Хід проведення:**

**Тренер(-ка):** Існують три різних типи вирішення конфлікту:

- перемога – перемога: рішення, які дозволяють обом сторонам виграти;
- перемога – поразка: рішення, від яких виграє лише одна сторона за рахунок іншої;
- поразка – поразка: рішення, від яких не виграє жодна сторона.

**Приклад.** Хлопчик та дівчинка сваряться за м'яч. Втручається дорослий та пропонує їм гратися м'ячем разом або дає однаковий час на його використання. Вони обидва у вигаши. Якщо дорослий дає м'яч лише одному з них, звичайно, лише один буде у вигаши. Якщо дорослий забирає м'яч, оскільки діти не можуть домовитися, не виграє ніхто.

**Проаналізуйте ситуації, складіть поради щодо розв'язання конфлікту, відповідаючи на запитання, яка зі сторін виграє від вирішення конфлікту. Хто може знайти рішення, що дозволяє обом сторонам виграти?**

**Діти об'єднуються у 4 групи, аналізують одну з ситуацій (див. додаток 1).**

Презентація груп.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи:

Яка зі сторін виграє від вирішення конфлікту?

Чи легко було шукати варіанти вирішення, які б задовольнили обох учасників конфлікту?

До кого можна звернутися по допомогу у цій ситуації, якщо учасники(-ці) не можуть вирішити її самостійно?

### **Вправа «Голосування ногами: «Хто я у конфлікті?» (2 хв.)**

**Мета:** самопізнання своїх стратегій поведінки в конфлікті та можливостей розширення свого репертуару поведінкових стратегій.

**Хід проведення:**

**Тренер(-ка):** Роздивіться малюнки, розміщені на стінах класу. Підійдіть до того, на який ви, на вашу думку, більш схожі у поведінці.

**Діти обирають 1 з малюнків: акула, ведмедик, лисиця, сова, черепаха.**

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

### **II. Індивідуальне тестування для дорослих «Стратегії розв'язання конфліктів» (15 хв.)**

**Мета:** самопізнання, рефлексія стратегій поведінки в конфлікті та можливостей розширення свого репертуару поведінкових стратегій.

**Проводить помічник(-ця) тренера(-ки) або один з батьків (див. додаток 2).**

### **Інформаційне повідомлення «Стратегії розв'язання конфліктів» (спільно для дорослих і дітей) (2 хв.)**

**Тренер(-ка):** Що ж це за стратегії?

1. «Акула» – силова стратегія. *Спроба досягти свого будь-якою ціною, змусити іншого прийняти твої умови.* Намагаються перемогти опонентів тим, що силоміць примушують їх приймати потрібний їм шлях вирішення конфлікту. Для них найважливішим є власні цілі, а стосунки з людиною мають дуже мале значення. Вони будь-якою ціною готові досягати своїх цілей. Потреби інших людей їх не турбують, їх мало хвилює те, чи вони комусь подобаються, чи проявляє хтось до них прихильність. Акули переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коли один перемагає іншого, який програє. Вони хочуть бути переможцями. Перемога, на їхню думку, дає людям почуття гордості та успіху. Поразка викликає почуття безсилля. Вони намагаються здобути перемогу, приголомшуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи або загрожуючи їм з позиції сили.

2. «Черепаха» – стратегія ховання під панцир. *Спроба триматися подалі від суперечок і конфліктних людей, ховаються у свій панцир.* Такі люди відмовляються як від досягнення особистих цілей, так і від стосунків з оточенням. Тримаються якнайдалі від спірних питань, через які виникає конфлікт, так і від людей, до яких причетні. Вони почувують себе безпомічними. Вважають, що вирішувати конфлікт – справа повністю безнадійна. Вони переконані, що легше втекти (фізично та психологічно) від конфлікту, аніж зіткнутися з ним.

3. «Ведмежа» – стратегія злагоджування гострих кутів. *Вони готові відмовитися від своєї мети на користь інших, тільки б зберегти гарні стосунки.* Люди, які керуються такою стратегією, хочуть, щоб їх приймали, заради чого вони жертвують цілями. Ведмедики хочуть подобатися, хочуть, щоб усі їх любили і цінували. Вони вважають, що конфлікти краще уникнути заради гармонії, і впевнені, що конфлікти не можна обговорювати без шкоди для стосунків. Вони бояться завдати болю іншим, образити когось, зіпсувати стосунки під час конфлікту. Вони немовби кажуть: «Я пожертвую власними цілями, роби все, що ти хочеш, аби тільки я тобі подобався».

4. «Лисиця» – стратегія компромісу. *Пошуки такого рішення, яке б задовольнило обох.* Таким людям помірно важливі як цілі, так і стосунки. Прихильники цієї стратегії готові відмовитися від частини цілей, щоб зберегти стосунки. Невибагливі як у своїх цілях, так і в стосунках з іншими людьми, шукають компромісу. Вони жертвують частиною своїх домагань і переконують інших також поступитися певною часткою своїх цілей. Вони шукають такого вирішення

проблеми, щоб обидві сторони мали певну вигоду – «золоту середину», щось середнє між двома крайніми позиціями. Заради спільного добра й досягнення згоди вони готові пожертвувати як частиною своїх домагань, так і стосунками.

5. «Мудра сова» – стратегія відкритої і чесної співпраці. *Це повага до своїх і чужих потреб, готовність до взаємодії, прагнення об'єднати зусилля для вирішення проблеми і максимально задовольнити потреби кожного.* Люди, які керуються, такою стратегією, цінують і цілі, і стосунки. Вони відкрито визначають позиції й шукають вихід зі складної ситуації в спільній роботі задля досягнення цілей, прагнуть знайти рішення, які задовольнять усіх учасників конфлікту. Вони намагаються розпочати дискусію, яка розцінила б конфлікт як проблему. Такі люди не заспокоюються доти, доки не спаде напруга і негативні емоції не будуть повністю зняті.

#### **Вправа «Яблучко і хробачок» (5 хв.)**

*Мета:* практичне визначення стратегій поведінки у конфліктній ситуації.

*Хід проведення:*

*Тренер(-ка):* Сядьте зручніше, закрийте очі та уявіть на хвилину, ніби Ви – яблуко. Стигле, соковите, красиве, ароматне, наливне яблучко, яке мальовничо висить на гілочці. Всі милуються Вами, захоплюються. Раптом звідки не візьмись, підповзає до Вас хробак і каже: «Зараз я тебе буду їсти!»

Що б Ви йому відповіли?

*Обговорення різних стратегій:*

- Конкуренція: «Зараз як упаду на тебе і розчавлю!»
- Уникнення: «Он, подивися, яка там симпатична груша!»
- Компроміс: «Ну, добре, відкуси половинку, решту залиш моїм улюбленим господарям!»
- Пристосування: «Така видно вже в мене доля тяжка!»
- Співпраця: «Подивися, на землі є вже яблука, що впали, ті їх їж, вони теж смачні!»

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Яка стратегія близька вам зараз? Чому?

Хто від неї виграє?

#### **Вправа «Повітряна кулька» (2 хв.)**

*Мета:* демонстрація руйнівного впливу негативних емоцій, вироблення навичок керування ними.

*Хід проведення:*

*Тренер(-ка):* Пропоную провести дослід із повітряною кулькою. Уявіть собі, що кулька – це ваше тіло, а повітря всередині неї – це ваш гнів. Надуємо кульку й відпустимо її. Прослідкуйте, що з нею відбувається. Вона летить з одного боку в інший, вона абсолютно некерована. Так буває і з людиною, коли вона сердиться. Вона не контролює себе, а тому може образити кого-небудь або навіть ударити. А тепер надуймо кульку і спробуємо випустити з неї повітря маленькими порціями.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Що відбувається з кулькою? (Вона *потихеньку здувається*).

А що відбувається з повітрям усередині неї? (*Повітря поволі виходить*).

Які емоції ви відчуваєте під час конфліктної ситуації?

Вони допомагають конструктивно вирішити конфлікт чи заважають цьому?

Як можна контролювати свій гнів? (*Заспокоїтись, зробити паузу, розслабитись*).

Прислів'я стверджує, що при спілкуванні з іншими людьми необхідно керуватися таким правилом: «Стався до іншого так, як ти хотів би, щоб ставилися до тебе». Ми живемо в одному колективі. Ми повинні з розумінням ставитись одне до одного, поважати одне одного, підтримувати, допомагати одне одному.

#### **Вправа «Пазли» (15 хв.)**

*Мета:* симуляція досвіду несправедливого поводження; усвідомлення власної реакції на несправедливість; розуміння важливості солідарності та співпраці для подолання несправедливості; набуття досвіду співпраці для досягнення позитивного результату.

*Обладнання:* конверти з простими пазлами або малюнки, розрізані на декілька частин.

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються в мінігрупи по 4 особи. Тренер(-ка) готує конверти з пазлами (тренер(-ка) заздалегідь міняє частину деталей одних пазлів на деякі деталі інших пазлів, декілька пазлів повинні бути повними). Тренер(-ка) дає конкретне завдання кожному члену групи:

Учасник(-ця), який/яка відповідає за час та ресурси.

Арбітр, який попереджує конфлікти та забезпечує, щоб інструкції виконувались належним чином.

Учасник(-ця), який/яка має копію готового пазла (ціле зображення).

Учасник(-ця), який/яка виконує завдання.

Тренер(-ка) передає конверт кожній групі, дає їм завдання скласти пазл за 5 хвилин.

Учасники швидко розуміють, чи складеться їхній пазл, чи потрібна буде їм допомога інших груп.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Як ви почувалися, коли зрозуміли, що групи мають різний матеріал?

Як би ви почувалися, якби опинилися в іншій групі?

Як ви почувалися в групі, де було замало/забагато матеріалу?

Які види поведінки сприяли або заважали успіху групи?

#### **Вправа для емоційного розвантаження «Кошик сміття» (5 хв.)**

*Хід проведення:*

*Тренер(-ка):* Щоб не конфліктувати треба постійно самовдосконалюватися, працювати над собою, позбавлятися негативних рис характеру. Я пропоную вам відкрити себе з іншого боку. Для цього пограємо у гру «Кошик сміття».

Люди є неповторними особистостями, але не досконалими. Кожен хотів би щось змінити у собі: рису характеру, звичку, ваду, яка може призвести до конфлікту, або призводить до конфлікту, заважає вам в житті і ви хотіли б її позбутися (*тренер/тренерка роздає аркуші паперу*).

Подумайте, і на цих аркушах, які ви отримали, пропоную продовжити фразу:

«Я хотів(-ла) би викинути у кошик для сміття...» (*Учасники(-ці) пишуть звички, риси характеру, які їм заважають, наприклад: лінь, принциповість, впертість, обман...*)

Прочитайте, змініть папірець і віднесіть його до кошика (*кидають у кошик*).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **4. Підсумки/рефлексія**

##### **Вправа «Зворотний зв'язок» (5 хв.)**

- Чи справдилися ваші очікування?
- Що було важко виконувати?
- Що вас здивувало?
- Як змінилося ваше ставлення до конфліктних ситуацій?
- Що будете використовувати після нашого тренінгу?

##### **Вправа «Наше коло – мов сім'я» (2 хв.)**

- Наше коло мов сім'я.
- Друзі ми: і ти, і я.
- Добрий день, сусіду зліва.
- Добрий день, сусіду справа.
- Ми – одна сім'я.
- Наше коло мов сім'я.



- Друзі ми: і ти, і я.
- Обніми сусіда зліва.
- Обніми сусіда справа.
- Ми – одна сім'я.

*Тренер(-ка): Далі замінюємо слова «добрий день» на «посміхнись», «поцілуй», «приголуб», «налякай». Всі завдання потрібно виконувати.*

Здоров'я вам, мирного неба, спокою, доброти, милосердя й щасливих посмішок. Отже, творіть себе, як особистість, працюйте над вдосконаленням свого характеру, давайте реальну оцінку своїм діям і вчинкам. Дякую всім за співпрацю і взаєморозуміння. Будьмо дружніми!

## 5. Додатки

### Додаток 1

#### Вправа «Знайди рішення»

- 1 група: «Ти зайшов(-ла) до класу, а за твоєю партою сидить інший/інша учень(-ця)».
- 2 група: «Ти позичив(-ла) однокласнику(-ці) свою річ, а він/вона повернув(-ла) її зламаною».
- 3 група: «Ти стоїш на перерві та розмовляєш з друзями. Аж раптом тобі хтось боляче наступив на ногу».
- 4 група: «На уроці фізичної культури однокласник(-ця) поціли(-ла) у тебе м'ячем».

### Додаток 2

#### Тест «Стратегії розв'язання конфліктів»

*Інструкція:* уважно прочитайте вислови і прислів'я. Користуючись наведеною нижче шкалою, визначте, наскільки кожне прислів'я відповідає вашим діям під час конфліктів, зазначте кількість балів у таблиці:

- 5 – відповідає в усіх випадках;
- 4 – відповідає у більшості випадків;
- 3 – деколи відповідає;
- 2 – відповідає, але дуже рідко;
- 1 – ніколи не відповідає.

1. Від суперечки легше утриматися, аніж потім здихатися її.
2. Якщо ви не можете примусити людину думати так, як ви робите, то примусьте її робити так, як ви думаєте.
3. Теплі слова розтоплюють холодні серця.
4. Послуга за послугу.
5. Давай приходь і подумаємо разом.
6. Під суперечки заслуговує похвали той, хто перший замовкне.
7. Чия сила, того й правда.
8. Солодкі слова роблять солодким рух уперед.
9. Краще синиця у жмені, аніж журавель у небі.
10. Істина знаходиться в знаннях.
11. Той, хто б'ється і тікає, доживає до нової битви.
12. Той перемагає блискуче, хто примушує своїх ворогів тікати врозтіч.
13. Убий ворога своєю надмірною добротою.
14. Чесний обмін думками не приведе до суперечки.
15. Ніхто не може претендувати на істину в останній інстанції, але кожен може зробити свій внесок у неї.
16. Триматися подалі від тих, хто незгодний з тобою.
17. Тільки той, хто вірить у перемогу, перемагає на полі битви.
18. Добре слово мало коштує, та дорого цінується.

19. Зуб за зуб – це чесна гра.
20. Тільки той, хто готовий відмовитися від власного права на істину в останній інстанції, збагатиться від істин, які знають інші.
21. Уникайте сварливих людей – вони зроблять ваше життя нещасним.
22. Людина, яка не тікає сама, змушує тікати інших.
23. М'які слова забезпечують гармонію.
24. Хочеш мати хорошого друга – зроби йому щось приємне.
25. Відкрито говори про свої конфлікти, і йди їм назустріч – тільки це приведе до їх найкращого вирішення.
26. Найкращий спосіб улагодження конфліктів – уникати їх зовсім.
27. Займаю тверду, рішучу позицію (на тім стою і не можу інакше).
28. Лагідність перемагає гнів.
29. Краще щось, аніж нічого з того, що ти хочеш.
30. Щирість, чесність і довіра гори звернуть.
31. Немає нічого важливішого, ніж те, за що тобі треба боротися.
32. У світі завжди були й будуть переможці і переможені.
33. Вони на тебе з каменем, а ти до них із прихильністю.
34. Якщо двоє йдуть на компроміс, то справедливе рішення гарантоване.
35. Правди не можна добитися, воюючи та воюючи.

*Підрахунок кількості набраних балів.* Номери запитань відповідають пунктам опитувальника. Підрахуйте загальну суму балів у рядку і запишіть результат в останньому стовпчику.

| Стратегія  | Номери запитань та кількість балів |  |    |  |    |  |    |  |    |  | Разом |  |    |  |
|------------|------------------------------------|--|----|--|----|--|----|--|----|--|-------|--|----|--|
| Черепиха   | 1                                  |  | 6  |  | 11 |  | 16 |  | 21 |  | 26    |  | 31 |  |
| Акула      | 2                                  |  | 7  |  | 12 |  | 17 |  | 22 |  | 27    |  | 32 |  |
| Ведмежа    | 3                                  |  | 8  |  | 13 |  | 18 |  | 23 |  | 28    |  | 33 |  |
| Лисиця     | 4                                  |  | 9  |  | 14 |  | 19 |  | 24 |  | 29    |  | 34 |  |
| Мудра сова | 5                                  |  | 10 |  | 15 |  | 20 |  | 25 |  | 30    |  | 35 |  |

Чим більшою є загальна сума балів за певною стратегією розв'язання конфліктів, тим частіше ви схильні застосовувати цю стратегію. Чим менша загальна сума, тим рідше ви користуєтесь нею.

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Від співпраці до примирення: посібник для лідерів громадянського суспільства / Під загальною редакцією Смірнова О. К. Автори-упорядники: Араджионі М. А., Брунова-Калісецька І. В., Гусєв А. І., Терещенко І. Г., Тищенко Ю. А. – К.: Видавництво ПП «Золоті Ворота», 2015.
2. Навчання демократії: збірник практичних занять з освіти для демократичного громадянства та освіти з прав людини / Р. Голлоб, П. Крапф; пер. з англ., наук. редакції та адапт. Н. Г. Протасової; заг. ред. укр. версії: Н. Г. Протасова. – К.: «Основа», 2018. – Т. 6.
3. Тренінг [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/doc/files/news/479/47940/Trening.doc>
4. Тема «Конфлікт і стратегії його вирішення» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/doc/files/news/558/55860/urok.docx>
5. Релаксаційні техніки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://prolisok.it-we.net/relaksacijni-tehniki-dlya-molodshix-shkolyariv>

## Тема 8. ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

### 8.1. ПРО ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ: ПРОСТО І ДОСТУПНО

**Авторка розробки:** Палько Тетяна.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) та ін.

**Мета та завдання:** визначити поняття «емоції» та «почуття», розвивати батьківську компетентність щодо емоційної сфери дитини.

**Очікувані результати:** батьки будуть обізнані щодо безконфліктного спілкування з підлітками та компромісного вирішення проблем; знатимуть техніки ефективної взаємодії з дітьми.

**Обладнання:** аркуші паперу А4 за кількістю учасників, кольорові олівці, маленькі кольорові аркуші у формі квітки, фліпчарт, аркуші паперу, реквізит.

**Орієнтовний час проведення:** 60–90 хв. (у залежності від кількості учасників).

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Покажи емоцію та почуття» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Батькам пропонується продемонструвати емоції та почуття: радість, смуток, захоплення, страх, відвага, нудьга, лють, скорбота, любов, ненависть, жах, сором, хвилювання (учасники пропонують свої варіанти почуттів та емоцій). Кожен вибирає та показує за допомогою міміки, пантоміми будь-яке почуття чи емоцію. Усі інші відгадують. Той, хто першим назве правильну відповідь, показує почуття протилежне до відгаданого (радість – горе, страх – відвага). Після закінчення вправи батьки діляться враженнями про те, що було простіше показувати, що важче. Чому?

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Прийняття правил (5 хв.)**

Ведучий/ведуча звертається до групи з питаннями: «Для чого в нашому житті існують різні правила?» Після відповідей учасників(-ць), пропонує прийняти правила роботи групи під час батьківських зборів, які записуються на плакаті «Правила групи».

**2. Мотивація, очікування (5 хв.)**

*Ведучий/ведуча:* Як ви вже зрозуміли, наша зустріч присвячена темі «Розширення знань батьків про емоції та емоційні стани дітей». Я сподіваюсь, що завдання, які ми будемо робити сьогодні, допоможуть вам якомога краще зрозуміти емоційні прояви дітей, а також допомогти їм в успішному розвитку емоцій.

Далі ведучий/ведуча пропонує учасникам/учасницям визначити свої очікування від заняття і записати їх на стікерах. Після цього батьки прикріплюють їх на плакат «Очікування».

**3. Основна частина**

**Інформаційне повідомлення (10 хв.)**

Кожен віковий період характеризується своїми особливостями прояву емоцій та почуттів. Про це К. Бальмонт так написав в одному вірші:

Коли я був хлопчиком, маленьким, ніжним,

Був лагідний мій погляд і глибокий...

Коли я був юнаком, боязким і дивним,

Я вічно був сповнений тугою...

Коли я став пристрасним, бажаним і владним,

Цілую я всіх на шляху...

З віком відбувається розширення та ускладнення знань про емоції (Гордєєва, 1994; Bormann-Kischkel, Hildebrand-Pascher, 1990; Donaldson, Westerman, 1986; Harris, 1983). Збільшується кількість понять, в яких осмислюються емоції (розширюється «словник емоцій»), що відбувається за рахунок диференціації первинних узагальнених понять «приємне-неприємне». Межі емоційних понять стають більш чіткими; так, маленькі діти застосовують один і той же термін для позначення більш широкого кола емоційних явищ, ніж старші діти. Збільшується кількість параметрів, за якими характеризуються емоції; спочатку їх два – «збудження – заспокоєння» і «задоволення – незадоволення», потім з'являються параметри «зв'язок з іншими», «відповідність місця» і т. п. (Devitz, 1969). Якщо у п'ять років діти тісно пов'язують емоцію з ситуацією її виникнення і визначають першу через другу, то пізніше дитина починає диференціювати уявлення про причини емоції і внутрішніх станах, що опосередковують зв'язок ситуації з емоційною реакцією.

*Для батьків дошкільників.* Дошкільний вік – це період інтенсивного емоційного розвитку дитини, період формування її вищих емоцій. У цей час відбувається збагачення та насичення різноманітністю емоційного життя, та чуттєвим впливом навколишнього середовища.

У дітей дошкільного віку добре розвинені такі емоції, як заздрість, гнів, страх, переляк, сором, радість, любов, збентеження та сором'язливість. Це той період, в який діти можуть розвинути свій емоційний інтелект, знайти так звані добрі емоційні звички, навички, пов'язані з отриманням і проявом емоційних станів, познайомитися зі способами зняття напруги й управління емоціями. Накопичені в цей період навички мають вирішальну дію на подальше життя людини.

Таким чином, у старшому дошкільному віці: емоції дошкільника опосередковуються його ставленням до тих чи інших явищ; внаслідок появи опосередкованості емоцій, вони стають більш узагальненими, усвідомленими, керованими; емоції у функції передбачення включаються у внутрішні механізми забезпечення супідрядності мотивів як важливий їх компонент; інтенсивний розвиток вищих почуттів відбувається у процесі виконання різних видів діяльності малюка – трудової, продуктивної, ігрової; особливістю вищих почуттів є їх тісний взаємозв'язок.

*Для батьків підлітків.* Для емоційної сфери підлітків характерні:

1) дуже велика емоційна збудливість, тому підлітки відрізняються запальністю, бурхливим виявом своїх почуттів, пристрасністю: вони гаряче беруться за цікаву справу, пристрасно обстоюють свої погляди, готові «вибухнути» на найменшу несправедливість до себе і своїх товаришів;

2) велика стійкість емоційних переживань в порівнянні з молодшими школярами; зокрема, підлітки довго не забувають образи;

3) підвищена готовність до очікування страху, що проявляється в тривожності (Н. Кісловська, 1972 встановила, що найбільш висока тривожність спостерігається в підлітковому віці); підвищення тривожності у старшому підлітковому віці пов'язане з появою інтимно-особистісних відносин з людиною, що викликає різні емоції, в тому числі у зв'язку зі страхом видатися смішним;

4) суперечливість почуттів: часто підлітки з жаром захищають свого товариша, хоча розуміють, що той гідний осуду; володіючи високорозвиненим почуттям власної гідності, вони можуть заплакати від образи, хоча й розуміють, що плакати соромно;

5) виникнення переживання не тільки з приводу оцінки підлітків іншими, але і з приводу самооцінки, яка з'являється у них в результаті зростання їх самосвідомості;

6) сильно розвинене почуття приналежності до групи, тому вони гостріше і болючіше переживають несхвалення товаришів, чим несхвалення дорослих або вчителів; часто з'являється страх бути відкинутим групою;

7) пред'явлення високих вимог до дружби, в основі якої лежить не сумісна гра, як у молодших школярів, а спільність інтересів, етичних відчуттів; дружба у підлітків більш вибіркова і інтимна, триваліша; під впливом дружби змінюються і підлітки, правда, не завжди в позитивну сторону; поширена групова дружба;

8) прояв громадянського почуття патріотизму.

*Для батьків старшокласників.* Емоційна сфера старшокласників характеризується:

1) різноманіттям пережитих почуттів, особливо моральних і суспільно-політичних;

2) більшою, ніж у учнів середніх класів, стійкістю емоцій і почуттів;

3) здатність до співпереживання, тобто здатністю відгукуватися на почуття інших, близьких їм людей;

4) розвитком естетичних почуттів, здатність помічати прекрасне в навколишній дійсності. Розвивається естетична сприйнятливості до м'яких, ніжних, спокійних ліричних об'єктів. Це, в свою чергу, допомагає старшокласникам звільнитися від вульгарних звичок, непривабливих манер, сприяє розвитку чуйності, м'якості, стриманості. Естетичні почуття у старшокласників більш складні, ніж в учнів середніх класів. Але, з іншого боку, вони можуть підніматися незрілими і неправильними естетичними уявленнями;

5) більшою стійкістю й глибиною дружби; друзів вибирають, виходячи зі спільних інтересів і занять, рівності відносин, відданості і зобов'язань; дружба, в основному, переривається через зраду (Hartup, 1989);

6) появою почуття любові; юнацька любов, як правило, чиста, безпосередня, багата різноманітними переживаннями, носить відтінок ніжності, мрійності, ліричності і щирості.

В більшості випадків почуття любові викликає в юнаків і дівчат прагнення перебороти свої недоліки, виробити позитивні якості особистості, розвиватися фізично, щоб привернути увагу об'єкта свого почуття; любов виховує шляхетні почуття і прагнення.

**Мозковий штурм «Почуття та емоції» (10 хв.)**

*Мета:* закріпити основні поняття «почуття», «емоції».

*Обладнання:* аркуші з вертикальними словами «почуття», «емоції».

*Хід проведення:*

Кожному учаснику(-ці) дається аркуш, на якому вертикально записане слово «почуття» або «емоції».

Шляхом вільного висловлювання записуються слова, які асоціюються з цими словами.

Це можуть бути іменники, прикметники, дієслова.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Інформаційне повідомлення (10 хв.)**

*Емоційні стани* та форми їх виявлення детермінуються здебільшого соціальними чинниками, хоча не можна ігнорувати й деякі вроджені особливості людини. Багатство емоційних станів виявляється у формі настроїв, афектів, стресів, фрустрацій, пристрастей тощо. До основних емоційних станів (за американським психологом Керролом Ізардом) відносять: інтерес (цікавість), радість, здивування, гнів, страждання (горе), відраза, презирство (огида), сором, провина, страх.

*Емоції та почуття*, які є формами переживання людиною свого ставлення до дійсності, формами прояву (актуалізації) емоційних процесів, органічно пов'язані між собою. Але за своїм змістом і формою переживання вони не тотожні.

*Емоції* (від лат. *emoveo* – хвилюю, збуджую) – психічні стани і процеси в людини та вищих тварин; це відповідні реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо. В емоціях виявляється позитивне або негативне ставлення людини до навколишнього світу.

Культура добросусідства

Розрізняють прості та складні емоції. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю – це прості емоції. Вони властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції і почуття. Характерною ознакою складних емоцій є те, що вони – результат усвідомлення об'єкта, що зумовив їх появу, розуміння їхнього життєвого значення, наприклад, переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу.

*Почуття* – вищий рівень розвитку емоцій; стійке емоційне ставлення людини до явищ дійсності, яке відображає значення цих явищ відповідно до її потреб і мотивів. За якістю почуття виявляється ставлення особистості до праці, подій, інших людей, до самої себе. У залежності від спрямованості виділяють такі види почуттів:

- моральні – переживання людиною її ставлення до інших людей і до суспільства в цілому;
- інтелектуальні – виражають ставлення особистості до процесу пізнання;
- естетичні – почуття краси, що виявляються при сприйнятті творів мистецтва, явищ дійсності;
- практичні – переживання людиною її ставлення до трудової, навчальної й інших видів діяльності.

**Вправа «Прислухайся до себе» (20 хв.)**

*Мета:* розвиток вміння розуміти себе.

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Якщо людина вміє оцінювати свій душевний стан, буде легше як оточуючим, так і їй самій.

Батьки виконують завдання на аркушах:

- Якщо ваш настрій можна було б розфарбувати, то якого б кольору він став?
- На яку тварину або рослину схожий ваш настрій?
- А якого кольору радість, смуток, тривога, страх?

• Можна вести «Щоденник настрою», в якому дитина кожного дня буде малювати свій настрій. Це можуть бути смайлики, пейзажі, зірочки...

Обговоріть з дитиною способи вираження гніву. Нехай вона (і Ви самі) спробує дати відповіді на запитання:

1. Що тебе може розгнівати?
2. Як ти поводишся, коли гніваєшся на когось?
3. Що відчуваєш у стані гніву?
4. Що ти зробиш, щоб уникнути неприємностей у ці хвилини?
5. Назви слова, які говорять люди, коли зляться?
6. А якщо ти чуєш образливі для тебе слова, що відчуваєш, що робиш?
7. Які слова для тебе дуже образливі?

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Назви свій емоційний стан» (20 хв.)**

*Мета:* розвиток уваги до партнера, сприяння усвідомленню ознак, якими ми визначаємо його емоційний стан.

*Хід проведення:*

Один із учасників/учасниць уважно дивиться на свого сусіда/сусідку ліворуч і каже: «Мені здається, що ти зараз...», – називає емоційний стан, у якому на його/її думку, перебуває співрозмовник(-ця). Той/та, кому це сказали, погоджується або не погоджується, або уточнює слова партнера(-ки) і в свою чергу дивиться на свого сусіда(-ку) зліва, називаючи його/її емоційний стан. Після того як коло замкнеться, ведучий/ведуча пропонує обговорити способи, якими користувалися учасники(-ці), визначаючи емоційний стан сусіда(-ки).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Вправа «Уміння управляти своїми емоціями (для батьків дошкільнят)» (10 хв.)**

*Мета:* допомогти подолати негативні емоції.

*Хід проведення.*

• Можна сильно стиснути кулаки, напружити м'язи рук, потім поступово розслабитися, «відпускаючи» негатив.

• Необхідно натиснути п'ятами на підлогу, все тіло, руки, ноги напружені. «Ти – могутнє дерево, у тебе сильні корені, які занурені глибоко в землю, тоді тобі ніхто не страшний». Ця поза упевненої людини.

• Імітуйте разом з дитиною різноманітні емоції перед дзеркалом. Зображуйте різні емоції, особливої уваги приділяйте міміці гнівної людини.

• Намалюйте разом заборонний знак «Стоп!» і домовтеся, як тільки дитина відчує, що починає дуже гніватися, то одразу дістане цю позначку і голосно скаже або про себе «Стоп!»

• Щоб навчити дитину спокійно спілкуватися з людьми, пограйте так: візьміть в руки який-небудь привабливий предмет (іграшку). Завдання дитини – умовити вас віддати цей предмет. Ви повертаєте цю річ, коли захочете. Потім поміняйтеся місцями – Ви просите у дитини.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Після закінчення гри обговоріть, як легше просити, які прийоми та дії вплинули на ваше рішення віддати іграшку. У ході обговорення зверніть увагу на почуття, які «випробовували» гравці.

**Інформаційне повідомлення «Світ емоцій» (5 хв.)**

*Мета:* виявити уявлення батьків про різні емоції, які відчуває людина, а також підвищити рівень їхньої обізнаності з цього питання.

*Хід проведення.*

*Класний(-а) керівник(-ця):* Коли ми хочемо розповісти про свої переживання, часто кажемо: «Я відчуваю...». Але, коли ми відчуваємо, наприклад, закохання, то насправді одночасно відчуваємо і радість, і тривогу, збентеження, а іноді – й страх. Коли мова йде про ревності, то ми боїмося втратити людину, можливо, сердимося чи розгублені. Коли ми відчуваємо ворожість, як правило, одночасно переживаємо і презирство, і гнів, і образу. Емоції завжди переплітаються з нашими думками.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Які емоції ви можете назвати?

*Класний(-а) керівник(-ця):* У кожної людини всі названі емоції присутні, і всі вони нам потрібні. Інша справа, що деякі з них не завжди приємно відчувати. Радість відчувати приємніше, ніж гнів, а щастя приємніше за образу. Навіщо ж нам потрібні емоції, і чи потрібні вони нам взагалі? Щоб краще це зрозуміти, виконаємо наступну вправу.

**Вправа «Користь і шкода від емоцій» (10 хв.)**

*Мета:* сприяти усвідомленню шкоди та користі від тих самих емоцій, а також їхньої ролі у різних життєвих ситуаціях.

*Обладнання:* блокнот для фліпчарту, маркери.

*Хід проведення.*

*Класний(-а) керівник(-ця)* об'єднують батьків у дві групи. Обидві групи отримують однаковий перелік емоцій, проте різні завдання.

Одна група отримує картку з написом «користь від емоцій», друга — «шкода від емоцій» (таблиця 1). Учасникам(-цям) необхідно прописати на аркуші блокноту для фліпчарту, що позитивного або негативного пов'язано із заданими емоціями у різних життєвих ситуаціях. Також класний(-а) керівник(-ця) наголошує, що бажано проілюструвати свої роздуми реальними прикладами з життя.

Таблиця 1

**Картка «Користь і шкода від емоцій»**

| Емоція  | Користь від емоції | Шкода від емоції |
|---------|--------------------|------------------|
| Страх   |                    |                  |
| Гнів    |                    |                  |
| Тривога |                    |                  |
| Радість |                    |                  |

Далі кожна група презентує свій список.

Класний(-а) керівник(-ця) підсумовує, зазначаючи, що кожна емоція нам потрібна та у різних ситуаціях може відігравати різну роль, мати своє важливе значення:

Емоції справді відіграють важливу роль в нашому житті. Емоції є для нас першим сигналом будь-якого дискомфорту, можуть допомогти нам уникнути ризикованої ситуації, що назріває, «позитивні» емоції добре позначаються на повсякденному житті людини: здоров'ї, навчанні, спілкуванні з близькими людьми.

Під впливом емоцій людина може вчинити як героїчний вчинок, так і необдуманий крок. Проте, всі емоції мають право на існування: і позитивні, і, здавалося б, негативні. Як ми побачили із попереднього етапу роботи, у різних життєвих ситуаціях та сама емоція може мати різне значення. Отже, важливо контролювати свої емоції та виявляти їх доречно, у конструктивний спосіб (так, щоб не нашкодити ні собі, ні іншим).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

До уваги класного(-ої) керівника(-ці)! При виконанні вправи доцільно заохочувати батьків до наведення власних прикладів прояву емоцій та підводити їх до висновку щодо їхнього різного значення.

**Вправа «Розвиток розуміння взаємозв'язку психічного і фізичного світу людини» (10 хв.)**

*Хід проведення.*

*Класний(-а) керівник(-ця)* пропонує учасникам(-цям) назвати кілька емоцій і записує їх у лівому стовпчику таблиці. У правому стовпчику записує тілесні реакції, які відповідають переліченим емоціям, з життєвого досвіду учасників(-ць) (приклади у таблиці 2).

Таблиця 2

**Емоції та тілесні реакції**

| Емоції      | Тілесні реакції  |
|-------------|--|
| Гнів        | Руки на стегнах, серце калатає, прискорене дихання, виступає піт тощо.             |
| Відчай      | Опущені плечі та голова, сутулість тощо.   |
| Смуток      | Сутулість; погляд, спрямований десь у простір; уповільнена мова, часті зітхання... |
| Тривожність | Неспокійні рухи, серцебиття, прискорене дихання тощо.                              |
| Страх       | Напружені м'язи, задерев'янілість тощо.  |

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Емоції, думки та тілесні реакції настільки взаємопов'язані, що можна визначати емоцію, яка виникла, через думки і/або через тілесні відчуття (виступив піт, змінився ритм дихання тощо), фізичні прояви (стислі кулаки, стиснуті зуби, ниючий голос, руки на стегнах, сповільнення або прискорення мови тощо).

*Класний(-а) керівник(-ця):* Володіння словником емоцій та уважність до їхніх тілесних

проявів допомагає розпізнати та назвати переживання. Тому, коли ви засмучені, стривожені, роздратовані, змушені захищатися, пригнічені або в стані стресу, практикуйте визначення емоцій за тілесними реакціями. Досліджуйте, наскільки узгоджуються ваші думки щодо емоції, яка переживається, з підказками тіла. Розуміння тілесних відчуттів, аналіз думок дають змогу заздалегідь спрогнозувати емоційну реакцію та її змінити. Окрім того, усвідомлення людиною емоційного стану, як правило, трансформує саму емоцію, полегшує процес переживання.

#### 4. Підсумки/рефлексія (10 хв.)

*Класний(-а) керівник(-ця):* Істина знаходиться усередині нас самих. Стародавні араби вважали, що кожна людина – це великий правитель, у розпорядженні якого є три мудрих візира з іменами – Розум, Почуття і Тіло. Коли великому правителю необхідно ухвалити рішення, він уважно і з повагою вислуховує трьох власних візирів. Іноді він погоджується з одним із них: Розумом, Тілом чи Почуттями, а деколи вислухає всіх – і зробить по-своєму. Ким насправді є арабський великий правитель? Це є наш внутрішній спостерігач, який постійно тримає в полі зору власні думки, емоції почуття, тілесні реакції. Емоційне самоусвідомлення – здатність розуміти свої емоції і почуття та причини, що їх викликали.

*Класний(-а) керівник(-ця)* пропонує кожному учаснику/учасниці відповісти на запитання: «Що найбільше запам'яталося на сьогоднішньому занятті?» і записати це на стікерах. Всі учасники(-ці) по колу озвучують свої записи і прикріплюють їх на плакат «Букет очікувань» над квітами, як аромат цього букету.

На завершення класний(-а) керівник(-ця) пропонує кожному(-ій) поділитися позитивною емоцією з групою.

Наприкінці учасники/учасниці промовляють: «Я бажаю всім гарного настрою і готовий(-а) поділитися з вами... (назвати позитивну емоцію)».

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Анікеєва О. Корекція емоційних порушень у дошкільників, пов'язаних із порушенням дитячо-батьківських стосунків // Психолог. – 2008 – № 22–24.
2. Доля Н. Розвиток емоційної сфери дітей раннього віку / Н. Доля // Психолог. – 2008 – № 3.
3. Загальна психологія: підручник / За заг. ред. С. Д. Максименка. – Вінниця : Нова книга, 2004. – 704 с.
4. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
5. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург, 2001.
6. Тренінг емоційної компетентності [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://fp.lviv.ua/trening\\_emotsiynoi\\_kompetentnosti\\_1/7/](https://fp.lviv.ua/trening_emotsiynoi_kompetentnosti_1/7/)
7. Тренінгова програма для дівчат-підлітків «Вчимось керувати емоціями» / Авторі-упорядники: Васлюк О. К., Москаленко В. Л., Новохатня К. А. – К., 2016.
8. Шадриков В.Д. Введение в психологию: Эмоции и чувства / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 2002.
9. Розвиток емоційного інтелекту як передумова розвитку інноваційної особистості: методичний посібник [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://vseosvita.ua/library/metodicnij-posibnik-rozvitok-emocijnogo-intelektu-ak-peredumova-rozvitku-innovacijnoi-osobistosti-10855.html>
10. Довідник цікавих фактів та корисних знань [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://dovidka.biz.ua/emotsiyi-stani-lyudini/>

## 8.2. ЕМОЦІЇ ПОЗИТИВНІ ТА НЕГАТИВНІ

**Авторка розробки:** Карпенко Оксана.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), вчителі, психологи.

**Мета та завдання:** ознайомити батьків із причинами виникнення негативних емоційних станів у дітей; навчити контролювати власні емоції; дати рекомендації щодо релаксаційних вправ і зняття стресового стану в дітей.

**Очікувані результати:** батьки знатимуть причини виникнення негативних емоційних станів у дітей; вмітимуть контролювати власні емоції та емоції дітей.

**Обладнання:** фліпчарт, маркери, копіювальний папір, ноутбук, проєктор.

**Орієнтовний час проведення:** 90–120 хв. (у залежності від кількості учасників).

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина (15 хв.)

*Учитель/вчителька* запрошує батьків стати в коло. Наголошує, що у ході заходу планується обговорити дуже важливі питання, які впливають на поведінку та побудову стосунків між батьками і дітьми, між дітьми в школі, між дітьми та вчителями. Для результативного спілкування пропонує налаштуватися на позитивний діалог і сказати сусідові/сусідці, що стоїть поруч, приємне слово.

##### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?».

*Учитель/вчителька:* Подумайте й напишіть на стікерах, чого ви очікуєте від сьогоднішньої зустрічі. Озвучте свої міркування та прикріпіть стікери на фліпчарті «Наші очікування».

Батьки прикріплюють стікери з очікуванням на фліпчарт.

Учитель/вчителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

##### Прийняття правил роботи у групі (10 хв.)

З метою забезпечення злагодженої взаємодії учасників/учасниць заходу, вчитель/вчителька пропонує обґрунтувати правила роботи. Батьки під керівництвом учителя/вчительки пропонують правила та записують їх на фліпчарті. Правила можуть бути такими:

- говоримо від себе;
- поважаємо думку іншого;
- говоримо по черзі;
- активно беремо участь у роботі;
- бути щирим;
- зберігаємо таємницю групи.

##### 3. Основна частина

##### Вправа «Мозковий штурм» (10 хв.)

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* Що, на вашу думку, ми розуміємо під поняттям «емоції»?

Йдеться про психічні стани чи процеси в людини. Це відповідні реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо. В емоціях виявляється позитивне або негативне ставлення людини до навколишнього світу.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Позитивні та негативні емоції» (10 хв.)***Хід проведення:*

Слід об'єднатися в групи («День», «Ніч»). Група «Ніч» на аркуші паперу записує негативні емоції, група «День» – позитивні.

Від кожної групи делегується представник(-ця) для оголошення напрацювань. Батьки презентують свої напрацювання.

*Учитель/учителька:* Хочу звернути вашу увагу на ті емоції, що стимулюють розвиток неврозів, руйнують здоров'я дитини. Емоції руйнування: гнів, злість, агресія – та емоції страждання: біль, страх, образа. Спостерігаючи за дітьми, доводиться констатувати, що емоції страждання, руйнування їм ближчі, ніж емоції радості й добра.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.**Вправа «Галерея» (10 хв.)***Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Шановні батьки, ви визначили позитивні і негативні емоції. Тепер слід розібратися, які ситуації пов'язані з позитивними емоціями, а які – з негативними. Сподіваюся, ваш життєвий досвід допоможе успішно справитися з цим завданням. Група «День» на аркуші паперу записує, у яких ситуаціях виникають позитивні емоції, група «Ніч» – негативні.

Після завершення роботи учасники(-ці) кріплять свої аркуші із записами на стіні. Усі батьки підходять до записів, читають, обмінюються думками.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

За бажанням батьки розповідають власні історії життя, пов'язані з виникненням позитивних і негативних емоцій.

**Мінілекція «Як допомогти дитині впоратися з емоціями» (початок) (5 хв.)**

*Учитель/учителька:* Усі ви бажаєте, щоб наші діти вирости здоровими й щасливими, щоб вони вміли радіти життю та успішно прожитому дню, щоб вони були впевнені у своїх силах і вміли долати труднощі, стійко переносили невдачі, зберігали душевний спокій у найнепередбачуваніших ситуаціях.

Прояви вміння долати труднощі починаються з найперших днів життя дитини. Але іноді, намагаючись максимально захистити своє дитя, ми пестимо й оберігаємо його, задовольняючи усі його бажання і потреби, намагаємося максимально полегшити його життя. Таким чином, ми, дорослі, завдаємо шкоди психічному розвитку дитини, ламаємо емоційну сферу. Дитина, яка поставлена в таку ситуацію, не розвивається емоційно, не вміє володіти своїми емоціями, не вчиться боротися з труднощами й проблемами, що виникають у житті. Це відбивається на результатах навчання, на спілкуванні з однолітками та дорослими. Невміння жити в гармонії з собою призводить до порушень фізичного здоров'я, спричиняє різноманітні захворювання.

Наші діти не завжди вміють радіти й засмучуватися, виявляти волю та характер у досягненні мети. Чим раніше ми про це заговоримо, тим швидше зможемо допомогти дітям упоратися зі своїми емоціями й розвинути їх у потрібному напрямку.

**Анкетування батьків (10 хв.)**

*Учитель/учителька:* Пропоную вам кілька запитань. Спробуйте відповісти на них для себе зараз, подумайте про емоційне життя вашої дитини.

Анкету можна спроектувати на екран.

- Чи є емоційною ваша дитина?
- У яких випадках ваша дитина виявляє радість, захоплення?
- У яких випадках ваша дитина виявляє негативні емоції?
- Як ви допомагаєте вашій дитині долати негативні емоції?
- Чи розповідає ваша дитина вам про свої невдачі?

*Учитель/учителька:* Сподіваюся, що кожен із вас зробив певні висновки, відповівши на запитання. Це допоможе нам досконаліше розібратися в питанні, яке ми сьогодні винесли на обговорення: як допомогти дитині впоратися з емоціями?

**Мінілекція «Як допомогти дитині впоратися з емоціями» (продовження) (20 хв.)**

*Учитель/учителька:* Емоції – це внутрішні переживання людини. Емоції відображають ставлення людини до ситуацій, що склалися або можуть скластися, і мають ситуативний характер. До емоційних станів людини належать:

- настрої (загальний стійкий актуальний емоційний стан людини, що визначає загальний тонус, активність);
- пристрасть (захопленість людини кимсь або чимось, яка все підпорядковує);
- афект (яскраве, короткочасне емоційне переживання, наприклад горе або радість);
- почуття (найвищі людські емоції, що пов'язані з тими людьми, подіями, предметами, які для цієї людини є суттєвими та значущими);
- стрес (стан сильного загального напруження, збудження в складних, надзвичайних, екстремальних умовах).

Емоції можуть бути позитивними й негативними. *Позитивні емоції* більшість із нас влаштовують, ми намагаємося зберегти їх якнайдовше. *Негативні емоції* нам заважають, роблять нас вразливими (зокрема, гнів, ненависть, страх, відроза тощо), тому їх ми прагнемо позбутися. Як же в цьому допомогти нашим дітям?

Передусім з'ясуємо, *що може викликати негативні емоції у дитини*. Таких причин досить багато. Виокремимо з-поміж них основні:

- суперечності між сильним бажанням і неможливістю його задовольнити;
- конфлікт, що полягає в надмірно високих вимогах до дитини, яка не впевнена у власних силах;
- суперечності у вимогах батьків і педагогів, у результаті чого формується злоба, недовіра. Тому дуже важливою є узгодженість дій батьків і педагогів;
- негативний емоційний стан дорослих, який часто трапляється, і відсутність навичок контролю й саморегуляції з їхнього боку (у психології існує таке поняття, як зараження, тобто мимовільна передача емоційного стану від однієї людини до іншої, а тому важливо навчитися самим і навчити дитину приборкувати свої емоції);
- використання наказів, звинувачень, погроз, приниження замість довірливої бесіди й спільного аналізу ситуації, що виникла.

*Підтримка дитини в ситуаціях хвилювання або невдачі.* Наша щира турбота, увага, любов до дітей допомагають їм впоратися з багатьма труднощами, зберігають психологічний комфорт дитини незалежно від її віку. Якщо ми любимо дитину, то, безумовно, вона відчуває, що відповідь на питання, яке дитина промовляє вголос або яке залишається у її внутрішньому діалозі: «Чи любите ви мене?», є позитивною. Якщо ж ми любимо її умовно (висловлюємо любов лише тоді, коли дитина була успішною або «добре поведилася»), то вона втрачає впевненість, стає похливою й напруженою. Від відповіді, яку дитина отримує на це життєво важливе для неї запитання, значною мірою залежить її основне ставлення до життя. Це має принципове значення для її подальшого розвитку.

У глибині душі ми можемо відчувати палку любов до своєї дитини, але цього замало. Саме через нашу поведінку дитина відчуває нашу любов до себе, вона не лише чує те, що ми говоримо, а й, головне, відчуває, що ми робимо. На дитину наші вчинки впливають набагато сильніше, аніж слова.

*Давайте з'ясуємо*, які є способи висловити батьківську любов і як підтримати дитину в скрутних для неї ситуаціях? Поміркуємо про це разом, адже багато хто з вас знайомий із цими методами й неодноразово відшукував можливості підтримати свою дитину в скруті.

Пропоную назвати *способи проявів любові та підтримки*, записати їх на дошці та обговорити.

*Контакт очима.* Йдеться про прямиий погляд в очі іншої людини. Більшість людей не надають значення цьому важливому фактору.

Чи намагалися ви коли-небудь поговорити з людиною, яка вперто відводить очі, намагаючись не дивитися вам в обличчя?

Це важко і, уявіть собі, негативно впливає на наше ставлення до такого(-ої) співрозмовника(-ці). Нам є більш симпатичними й більше подобаються люди з відкритим і дружнім поглядом, щирою усмішкою, доброзичливим і дружнім ставленням до співрозмовника(-ці). Численні дослідження довели, що відкритий, природний, доброзичливий погляд прямо в очі дитини є суттєво важливим не лише для встановлення доброї комунікаційної взаємодії з нею, а й для задоволення її емоційних потреб. Більш уважно дитина слухає нас, коли ми дивимось їй у вічі. Полохливі, тривожні, невпевнені діти найбільше потребують контакту очима. Лагідний погляд може зменшити рівень тривожності. Інформація, що передається поглядом, здатна глибше відбитися у свідомості дитини, ніж сказані слова.

*Фізичний контакт.* Здається, це так природно, але дослідження свідчать, що більшість батьків торкаються своєї дитини лише у разі необхідності (допомагаючи одягнутися, переводячи через дорогу тощо). Для фізичного контакту зовсім не обов'язково намагатися обійняти або поцілувати дитину, достатньо доторкнутися до руки, погладити по голівці, пригорнути до себе тощо. Головне, щоб усі ці ніжні дотики були природними та щирими, а не надмірними та демонстративними. Дехто вважає, що пестощів та ніжності потребують лише дівчатка, а хлопчикам це непотрібно. Це певною мірою може бути справедливим щодо хлопчиків, віком більше 7–8 років (хоча й у 8, і в 10, і в 12, і в 15 років дитина потребує фізичного контакту, змінюються лише його форми – вони стають більш стриманими), проте для повноцінного розвитку хлопчиків з найперших днів життя необхідно не менше любові та фізичної ніжності, ніж дівчинці.

*Пильна увага.* Наступний спосіб прояву любові й підтримки дитини – пильна увага, наше повне зосередження на дитині, без відволікань на будь-які дрібниці, яке дозволяє дитині відчувати, що вона в очах батьків є найважливішою людиною у світі. Як не дивно, найчастіше у хвилини, коли дитині найбільше необхідна наша пильна увага, ми з тих або інших причин на неї нездатні. У такі моменти необхідно відмовитися від будь-яких справ або розваг, бо це надзвичайно важливо для розвитку позитивної самооцінки дитини. Якщо дитина не отримує пильної уваги, то вона відчуває, що все на світі є важливішим за неї, і це стає причиною її дратування й хвилювання. І як результат – у такої дитини відсутнє почуття безпеки і порушується емоційний розвиток.

*Запитання до батьків:* Пригадайте, будь ласка, як часто ви спілкуєтесь зі своєю дитиною, не займаючись при цьому ще якоюсь іншою справою (крім спільної з дитиною діяльності)?

Обговорення відповідей у колі.

*Саморегуляція.* Отже, дитина може заразитися негативними емоціями дорослих, тому важливо навчитися володіти своїм емоційним станом і навчити цього дитину.

*Вплинути на свій емоційний стан і стан дитини можна за допомогою спеціально розроблених психологами й фізіологами вправ.* Коли людина відчуває будь-які емоції, їх здебільшого можна виявити за її мімікою. Крім м'язів обличчя, змінюється також тонус і інших м'язів тіла. Тільки це не так помітно. Але спостережлива людина може за ходом, по статтю й за деякими іншими зовнішніми ознаками визначити, у якому настрої перебуває людина.

Навчившись регулювати тонус м'язів, навчившись розслаблюватися, ми отримаємо деяку владу над своїми емоціями. Так, контролюючи напругу своїх м'язів, ми контролюємо свої емоції.

Справа в тому, що тонус м'язів напряму пов'язаний з активністю мозку, тому, розслабивши майже всі свої м'язи, ми знижуємо цю активність і даємо мозку можливість відпочити й відновити свої сили.

*Релаксація* – це універсальний процес відновлення не лише м'язів, а й нервової системи.

Культура добросусідства

Релаксаційні вправи найкраще проводити під спокійну музику. Регулярне виконання цих вправ робить дитину більш спокійною, врівноваженою, а також дозволяє дитині краще зрозуміти свої почуття. У результаті дитина володіє собою, контролює свої деструктивні емоції й дії. Релаксаційні вправи дозволяють дитині опанувати навички саморегуляції та зберегти більш рівний емоційний стан. Батькам пропонують декілька вправ, які вони можуть виконати разом із дітьми, і кілька вправ для них самих, що надруковані на аркушах паперу (додаток 1).

Поради щодо допомоги при стресах викладено у додатку 2.

#### 4. Підсумки/рефлексія

##### *Вправа «Цінний кейс» (20 хв.)*

*Учитель/вчителька* прикріплює на фліпчарт ватман із зображенням кейса й пропонує всім батькам назвати те цінне, що вони складуть у цей кейс наприкінці зустрічі й будуть використовувати у своєму житті.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

На цьому етапі учитель/вчителька разом із учасниками/учасницями обговорюють результати роботи, діляться думками й враженнями, з'ясовують, чи справдилися очікування, закріплюють здобуті знання. Основні висновки заняття можуть бути зафіксовані письмово на плакаті.

#### 5. Додатки

##### *Додаток 1*

##### **Релаксаційні техніки для молодших школярів\***

##### ***Вправа «Муха»***

*Мета:* зняти напруження з м'язів обличчя.

*Хід проведення:*

Необхідно сісти зручно: руки вільно лежать на колінах, плечі та голова опущені, очі заплющені. Уявіть собі, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі.

*Завдання* – не розплющуючи очей, відігнати набридливу комаху.

##### ***Вправа «Лимон»***

*Мета:* досягти стану спокою.

*Хід проведення:*

Сядьте зручно: руки вільно розмістіть на колінах (долонями вгору), плечі та голова опущені, очі заплющені. Уявіть собі, що у вас у правій руці лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили увесь сік». Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть, що лимон у вашій лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся й запам'ятайте свої відчуття. Після цього виконайте вправу одночасно обома руками. Розслабтеся. Насолодіться станом спокою.

##### ***Вправа «Бурулька»***

*Мета:* досягти оптимального емоційного стану.

*Хід проведення:*

Станьте, заплющте очі, руки підніміть угору. Уявіть, що ви – бурулька. Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте це відчуття. Необхідно завмерти в цій позі на 1–2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте поволі танути, розслаблюючи поступово кисті рук, потім – м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо. Запам'ятайте свої відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправу доти, доки не досягнете оптимального емоційного стану. Цю вправу також можна виконувати, лежачи на підлозі.

\* Зазначені у додатку 1 вправи доцільно роздрукувати й запропонувати батькам.

**Вправа «Повітряна кулька»***Хід проведення:*

Станьте, заплющіть очі, руки підніміть угору, наберіть повітря в легені. Уявіть, що ви – велика повітряна куля, що наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1–2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть, що у кульці з'явилася невеличка дірочка. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслаблюючи м'язи тіла: кисті рук, потім – м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо. Запам'ятайте свої відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправу доти, доки не досягнете оптимального емоційного стану.

**Вправа «Присідання та стрибки»***Хід проведення:*

Під час сильного нервово-психічного напруження ви можете виконати 20–30 присідань або 15–20 стрибків на місці. Це дозволить позбутися напруги, що виникла. Цей метод зняття психоемоційної напруги широко використовується спортсменами, артистами перед відповідальними виступами тощо.

**Додаток 2****Перша допомога при стресах**

Виділіть на відпочинок і розслаблення 10 хвилин свого часу. За цей час нічого страшного не відбудеться. У цей короткий термін важливо намагатися забути про свої проблеми та обов'язки. Такий відпочинок є необхідним наприкінці дня. Після нього хатні проблеми легко розв'язуються й потребують значно менших витрат нервової та фізичної енергії. І ви знову сповнені сили та енергії!

**Протистресове дихання***Хід проведення:*

Повільно здійснюйте глибоке вдихання через ніс; у найвищій точці цього процесу на мить затримайте подих, після чого якомога повільніше видихайте. Це заспокоїть дихання. Намагайтеся уявити, що з кожним глибоким вдиханням і тривалим видиханням ви частково позбуваєтеся стресового напруження.

**Хвилинка релаксації***Хід проведення:*

Розслабте куточки рота, зволожите губи (язик нехай вільно лежить у роті). Розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя й положенні тіла. Пам'ятайте, що вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан. Природно, що ви не хочете, щоб люди поруч із вами знали про ваш стресовий стан. У цьому випадку вам необхідно змінити мову обличчя тіла шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання (з особливо тривалим видихом).

**Інвентаризація***Хід проведення:*

Погляньте навколо й уважно огляньте приміщення, у якому ви перебуваєте. Поступово, не кваплячись, подумки знайдіть у цьому приміщенні 7 червоних предметів, подумки назвіть усі предмети один за одним. Намагайтеся повністю зосередитися на цій інвентаризації. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відволікаєтеся від внутрішньої стресової напруги, спрямовуючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього середовища. Предмети можна знаходити й споглядати за будь-якою ознакою.

**Зміна обстановки***Хід проведення:*

Якщо обставини дозволяють, вийдіть із приміщення, у якому у вас виник стрес. Перейдіть до іншого, де нікого немає, або вийдіть на вулицю, де зможете залишитися наодинці зі своїми думками.

Культура добросусідства

**Розслаблення***Хід проведення:*

Станьте, ноги – на ширині плечей, нахиліться вперед і розслабтеся. Голова, плечі, руки вільно опущені вниз. Дихання вільне. Фіксуйте це положення 1–2 хвилини, після чого дуже повільно піднімайте голову.

**Відволікання***Хід проведення:*

Займіться будь-якою діяльністю. Будь-яка діяльність, а особливо фізична праця, у стресовій ситуації допомагає відволіктися від внутрішньої напруги.

**Музика***Хід проведення:*

Увімкніть заспокійливу музику, яка вам до вподоби. Намагайтеся вслухатися в неї, сконцентруватися на ній і лише на ній. Пам'ятайте, що концентрація на чомусь одному сприяє повній релаксації, викликає позитивні емоції.

**Спілкування***Хід проведення:*

Поспілкуйтеся на будь-яку тему з будь-якою людиною, яка перебуває поруч із вами. Якщо поряд немає нікого, то зателефонуйте своєму другові або подрузі. Ця діяльність, що відволікає, відбувається тут і зараз та дозволяє витіснити з вашої свідомості внутрішній діалог, що насичений стресом.

**Водні процедури***Хід проведення:*

Наповніть ванну теплою водою й полежте у ній. У ванні виконайте заспокійливі дихальні вправи. Зробіть глибоке вдихання через зімкнені губи, опустіть нижню частину обличчя й ніс у воду, зробіть повільне видихання. Намагайтеся видихати якомога довше. Уявіть, що з кожним видиханням напруга, що накопичилася впродовж дня, поступово спадає.

**Мобілізує дихання***Хід проведення:*

Подовжене глибоке вдихання (4 сек.), пауза, тривалість якої становить половину вдихання (2 сек.), коротке, голосне, енергійне видихання (2 сек.). Тривалість вдихання перевищує видихання вдвічі.

**Заспокійливе дихання***Хід проведення:*

Повільне глибоке вдихання через ніс, пауза на половині вдихання, видихання впродовж 2 вдихань.

Мобілізувати й заспокоїти себе за допомогою дихання необхідно навчитися в будь-якій ситуації й за будь-яких обставин. Зазвичай ефект матимуть вже 4 такти дихання. Кількість таких тактів визначається індивідуально, з урахуванням стану в конкретній ситуації та натренованості того, хто їх виконує.

**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому : Методичні матеріали та практичний досвід / [автори-укладачі: М. А. Араджионі, А. І. Гусев, Г. А. Коломоєць, В. І. Потапова]. – К. : ТОВ «Прометей», 2017. – 328 с.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



## Тема 9. ЗНАЙОМТЕСЬ, ЦЕ НАША РОДИНА!

### 9.1. МОЯ СІМ'Я – ЦЕ СВІТ, ДЕ ЗАВЖДИ ЗАТИШНО

**Авторка розробки:** Вардова Ангеліна.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), педагоги, учні та ін.

**Мета та завдання:** уточнити, розширити, поглибити уявлення про сім'ю, її значення в житті людини; розвивати активність мислення, творчу уяву, почуття обов'язку перед родиною; виховувати почуття любові й поваги до родини.

**Очікувані результати:** ціннісне ставлення до родини, повага до представників старшого (молодшого) покоління.

**Обладнання:** аркуші паперу різного формату, аркуші у формі дров та полум'я для вогнища.

**Орієнтовний час проведення:** 90–120 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

*Учитель/учителька:* Шановні батьки, давайте сьогодні поговоримо про наших дітей. Про те, яку роль у їхньому вихованні відіграє сім'я. Родина може виступати як позитивний, так і негативний фактор виховання. Позитивна дія на особистість дитини полягає в тому, що ніхто, крім найближчих для неї у родині людей – мами, тата, бабусі, дідуся, брата, сестри – не ставиться до дитини краще, не любить її так і не піклується стільки про неї. І разом з тим, ніякий інший соціальний інститут не може потенційно завдати стільки шкоди у вихованні дітей, скільки може зробити родина.

**Вправа «Чим я найбільше пишаюся» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Перед початком заходу давайте привітаєм один одного. Робити це будемо таким чином: скажемо своє ім'я та назвемо те, чим найбільше пишаємось у своєму житті (батьки по черзі вітаються та називають те, чим вони пишаються).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Наш кодекс» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Шановні батьки! Пропоную сформулювати правила роботи нашої групи, у разі дотримання яких усі ми будемо почувати себе комфортно.

На аркуші А2 записуються правила групи, наприклад:

- говоримо по одному;
- дотримання регламенту;
- «мобільна» тиша тощо.

Перші правила може запропонувати вчитель/вчителька. Узяті за основу правила ухвалюються всією групою шляхом голосування. Аркуш із правилами вивішуємо на видному місці й залишаємо до кінця зборів.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

##### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього

заняття викликала зацікавленість?». Учитель/учителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

##### 3. Основна частина

**Вправа «Асоціації» (20 хв.)**

Учитель/учителька роздає батькам невеличкі аркуші паперу й пропонує написати чи схематично намалювати те, з чим у них асоціюється щаслива родина.

*Рефлексія* щодо здійсненої візуалізації.

**Вправа «Створення образу щасливої родини» (30 хв.)**

*Хід проведення:*

Батькам пропонується об'єднатися у чотири групи за порами року – батьки приєднуються до тієї «пори року», коли вони народилися. Згодом їм пропонується розглянути свої нариси, знайти в них спільні та відмінні риси, а після цього на аркуші формату А4 створити спільний образ щасливої родини.

Потім «порам року» пропонується об'єднатися всім разом у «рік» та створити на аркуші формату А1 спільний для всієї групи батьків образ щасливої родини.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Після створення «образу родини» відбувається обговорення цієї вправи:

- Що було легко, а що – важко?
- Які спільні риси щасливої родини ви побачили?
- Які знаходили відмінності?
- Про що ви думали під час створення образу родини?
- Чи важко нам самим стати такою щасливою родиною?
- Які поради можна дати тим, хто хоче створити подібну ідеальну родину?

**Вправа «Створюємо родинне вогнище» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Здавна відомо, що символом тепла, затишку, гостинності та злагоди в родині є родинне вогнище. Пропоную нам усім з вами створити власне родинне вогнище. Щоб вогнище давало тепло та світло, нам потрібно підкладати в нього «дрова». На наших уявних «дровах» ми з вами напишемо те, що потрібно зробити, яких докласти зусиль до того, щоб наша родина була щасливою та затишною, а на «язиках» полум'я напишемо очікуваний результат.

*Батьки по черзі виходять до дошки та приклеюють «дрова» та «полум'я», утворюючи родинне вогнище.*

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Відбувається обговорення цієї вправи – учасники(-ці) діляться своїми думками та враженнями.

##### 4. Підсумки/рефлексія

**Вправа «Мудра порада» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Батьки висловлюють свої почуття після зборів, діляться враженнями та дають по одній пораді, що треба робити для того, щоб у родині панували мир, злагода та взаєморозуміння.

*Учитель/учителька:* У нас у всіх є можливість вибору. Але саме від вас залежить, якою виросте ваша дитина. Нам потрібно зробити все від нас залежне, щоб родина стала для дитини саме тим світом, де завжди буде затишно.

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Методичний посібник Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Редактори : М. А. Араджионі, А. І. Гусєв, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## 9.2. РАЗОМ КРАЩЕ

**Авторка розробки:** Голуб Галина.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей 6–7 років.

**Мета та завдання:** залучити батьків до спілкування, взаємодії та співпраці в усіх сферах шкільного життя; розкрити перед дорослими широкі можливості їх участі в усіх процесах, що відбуваються в закладі освіти; ознайомити з основними принципами педагогіки партнерства; сформулювати усвідомлення доцільності долучення батьків до підтримання родинних і шкільних традицій; розвинути злагоджені взаємини у класному колективі.

**Очікувані результати:** батьки усвідомлюватимуть і поділятимуть основні принципи педагогіки партнерства (члени родин класу замисляться над тим, що вони разом зі своїми дітьми стали частиною великого колективу, від їхньої участі в житті якого багато в чому залежить стан навчання та виховання, розвитку здібностей їхніх дітей); батьки виявлятимуть бажання долучитися до створення комфортних умов навчання в освітньому середовищі та братимуть активну участь у житті закладу освіти.

**Обладнання:** аркуші з завданнями для вправи «Синтез думок», різнокольорові намистинки за кількістю учасників, паперові долоньки за кількістю учасників, відеопрезентація «Партнерство з батьками в НУШ».

**Орієнтовний час проведення:** 90–120 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина

*Учитель/вчителька* вітається з учасниками(-цями), презентує тематику заходу, обговорює технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. Повідомляє, що збори проходять у форматі тренінгу. Пропонує виробити правила, яких доцільно дотримуватися під час роботи.

Правила обговорюються колективно, фіксуються на фліпчарті або дошці.

#### *Вправа «Інтерв'ю з партнером» (30 хв)*

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються у пари. Представник(-ця) у кожній парі проводить інтерв'ю зі своїм партнером(-кою), намагаючись дізнатись про нього/неї якомога більше інформації. Через 2–3 хв. другий(-а) учасник(-ця) проводить інтерв'ю з першим(-шою).

Після проведення інтерв'ю всі по черзі представляють групі свого(-ю) співрозмовника(-цю).

Примітка: щоб презентації були цікавими і не надто «затягнули» час, на початку їх проведення можна запропонувати представляти свого(-ю) партнера(-ку) коротко, 1–2 фразами, але сказати про нього/неї щось цікаве, особливе, що вирізняє його/її серед інших.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують відповісти на питання: «Чим цікава тема цього заняття?». *Учитель/вчителька* фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників(-ць).

#### 3. Основна частина

##### *Вправа «Мозковий штурм» (5–7 хв.)*

*Завдання:* налаштувати присутніх на обговорення проблеми; акцентувати їхню увагу на питанні, яке обговорюється; спонукати задуматися над їхньою особистою участю в шкільному житті своєї дитини.

Культура добросусідства

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька* зазначає, що зовсім недавно діти стали першокласниками(-цями). Розпорядок і ритм їхнього життя дещо змінилися. Наголошує, що зараз, як ніколи, вони потребують підтримки та участі батьків у їхньому житті. Пропонує батькам висловитися щодо того, якою вони бачать свою роль у шкільному житті сина/доньки, яку допомогу можуть запропонувати вчителю/вчительці.

*Учитель/вчителька* або хтось із батьків записує запропоновані ідеї на дошці або аркуші паперу. Потім ідеї обговорюються, коментуються.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

##### *Мінілекція з елементами бесіди, дискусії (5 хв.)*

*Завдання:* ознайомити з сутністю педагогіки партнерства.

*Примітка:* розповідь учителя/вчительки доречно доповнити презентацією.

З 1 вересня 2018 р. перші класи в усіх закладах загальної середньої освіти розпочали роботу в умовах Нової української школи. Її головна мета: створити школу, в якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, але й уміння застосовувати їх у житті. Тут до слухаються до думки школяра, учать критично мислити, не бояться висловлювати власну думку та бути відповідальними громадянами. Водночас батькам теж сподобається відвідувати цю школу, адже тут панують співпраця та взаєморозуміння.

Основні засади реформи шкільної освіти викладено в Концепції Нової української школи, що містить інформацію про цінності реформи (орієнтація на учня, педагогіка партнерства, справедливе фінансування тощо), основні компетенції та візії, яким має бути випускник НУШ.

Сьогодні ми з вами зупинимося на питанні педагогіки партнерства в Новій українській школі.

Педагогіка партнерства – чітко визначена система взаємовідносин всіх учасників освітнього процесу (учнів, батьків, вчителів), яка:

- організовується на принципах добровільності й спільних інтересів;
- ґрунтується на повазі й рівноправності всіх учасників, дотримуючись визначених норм, прав та обов'язків із урахуванням ціннісних орієнтацій кожної сторони;
- передбачає активне включення всіх учасників у реалізацію спільних завдань і готовність брати на себе відповідальність за результати їх виконання.

Основні принципи педагогіки партнерства: повага до особистості; доброзичливість і позитивне ставлення; довіра у відносинах, стосунках; діалог – взаємодія – взаємоповага; розподілене лідерство; принципи соціального партнерства.

Звичайно, ефективність налагодження партнерських відносин в конкретному класному колективі залежить від позитивного настрою та бажання співпрацювати і виконувати домовленості між усіма учасниками процесу навчання, а саме: учнями, вчителем та батьками.

*Рефлексія:*

Якими рисами, на вашу думку, має володіти вчитель/вчителька – партнер/партнерка?

А батьки – партнери?

Шляхом обговорення учасниками(-цями) поставлених питань відбувається формулювання висновку, що тільки спільними зусиллями батьків і вчителів можна створити оптимальні умови для різнобічного розвитку дітей, їх комфортного перебування у школі.

##### *Вправа «Синтез думок» (25–30 хв.)*

*Завдання:* залучити батьків до позакласної роботи; спонукати їх проявляти ініціативу, творчість, небайдужість до подій, які відбуваються в класі, де навчається їхня дитина; показати переваги співпраці у вирішенні будь-яких питань.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

*Хід проведення:*

1) *Учитель/вчителька* пропонує зробити крок до створення системи партнерських стосунків у колективі. Просить допомогти організувати перше родинне свято класу.

Примітка: тему свята вчитель/вчителька може вибрати сам/сама або запропонувати кілька і дати батькам можливість визначитися, яка їм більше до вподоби (наприклад, «Посвята в батьки першокласника», «Свято портфеля», «Свято шкільної парти», «Народження класної родини» тощо).

2) *«Вибери намистинку» (об'єднання учасників/учасниць у 4 групи).*

У вчителя/вчительки скринька з різнокольоровими намистинками (4 кольори за кількістю учасників/учасниць). Кожному/кожній з присутніх пропонується вибрати одну, яка найбільше подобається. Групи формуються за кольорами.

3) *Робота в групах.*

Кожна група отримує аркуш із завданням (додаток 1), яке учасники(-ці) мають обговорити і записати свої пропозиції щодо його вирішення. Через 2–4 хвилини аркуш передається за годинниковою стрілкою іншій групі, яка доповнює варіанти вирішення завдання своїми ідеями, і підкреслює ті попередні, з якими не згодна. Робота продовжується, доки кожна група не обговорить всі завдання.

4) *Збір та обговорення* всієї інформації, планування наступних дій (додаток 2).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### 4. Підсумки/рефлексія

**Вправа «Долоньки» (5–7 хв.)**

*Хід проведення:*

Присутнім пропонується на аркуші паперу обвести свою долоню (можна запропонувати заздалегідь приготовлені вирізані паперові долоньки).

*Учитель/вчителька:* Наприкінці нашої зустрічі хотілося б почути ваші враження від нашої сьогоднішньої співпраці. Перед вами долонька, яка допоможе вам їх виразити. На її великому пальці напишіть те, що вас під час сьогоднішньої зустрічі вразило, сподобалося так, що ви б під ним могли поставити «лайк», «клас». На вказівному – на що, на вашу думку, слід звернути увагу. На середньому те, з чим ви незгодні. На безіменному – що було зайве, неважливе, без чого можна було обійтися. На мизинчику – те, чого на ваш погляд було замало. Ну а всередині долоньки запишіть, що ви із сьогоднішнього нашого зібрання обов'язково візьмете з собою.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Учасники(-ці) за бажанням висловлюють свої думки на загал.

#### 5. Додатки

##### Додаток 1

#### Завдання для обговорення в групах (до вправи «Синтез думок»)

1. Запропонуйте назву свята, місце його проведення, девіз. Найзручніший, на вашу думку, час.

2. Кого запросимо? Як будемо запрошувати?

3. Як оформимо зал?

4. Чи рекламуватимемо наше свято? Якщо так, де і як?

5. Ідеї вашої участі в самому святі до сценарію.

6. Чи буде частування? Якщо так, хто готує? Що саме?

7. Як зберегти пам'ять про свято для сімейного архіву? (Відеозйомка, фото).

*Примітка:* У випадку прийняття рішення робити фото- чи відеозйомку свята варто взяти письмову згоду батьків (Відповідно до статті 8 Закону України «Про захист персональних даних» від 01.06.2010 №2297 – VI).

##### Додаток 2

#### Пропозиції щодо виконання подальших дій (до вправи «Синтез думок»)

Під час обговорення ідей, висунутих при проведенні вправи «Синтез думок», вчителю/вчительці дуже важливо вибрати помічників із середовища батьків, які відповідатимуть за певні моменти підготовки до свята. Наприклад:

- за оформлення залу – ПІБ;
- за запрошення гостей – ПІБ;
- за рекламу – ПІБ;
- за підготовку концертних номерів батьків – ПІБ тощо.

Під час підготовки до свята педагог контактує безпосередньо з цими людьми, а вони залучають до роботи інших батьків.

*Дуже важливо!* Не пустити жодного моменту на самоплив, тримати все під контролем. Водночас робити це треба так майстерно, щоб батьки відчували свою значимість і розуміли, що саме вони є генераторами ідей.

Жодної ідеї не пропускати, чути думку кожного, а за основу брати те, що задовольняє практично всіх, або, принаймні, переважну більшість.

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Інтерактивні технології навчання у початкових класах / Упорядник Дівакова І. І. – Тернопіль : Мандрівець, 2013. – 180 с.

2. Навчання батьків у школі: яким йому бути в сучасних умовах? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/10533/1/Навчання%20батьків%20у%20школі.pdf>

3. Нова українська школа: поради для вчителя / За заг. ред. Бібік Н. М. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. – 206 с.

4. Урдзе Т. Посібник для фахівців з навчання дорослих / Т. Урдзе. – К. : ТОВ «Контекст Україна», 2013. – 84 с.

5. Якщо батьки – партнери / Сучасні форми роботи з батьками першокласників. / авт.-упоряд. Оніщенко І. В. – Х. : Вид. група «Основа», 2018. – 141 с.

### 9.3. ТИ+Я, ТИ+Я = ОДНА СІМ'Я

**Авторка розробки:** Голуб Галина.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), діти 9–10 років.

**Мета та завдання:** згуртування класного учнівського та батьківського колективу; налагодження партнерських взаємин «батьки – діти – вчитель»; виховання взаємоповаги, взаєморозуміння та підтримки в родині та між учасниками педагогічного процесу; шляхом практичних дій і вправ показати учасникам важливість конструктивної взаємодії, поваги, взаємопідтримки членів родин та учасників освітнього процесу; розвинути навички командної роботи; виховувати ціннісне ставлення до родини, повагу до старшого (молодшого) покоління.

**Очікувані результати:** дорослі та діти розумітимуть необхідність ефективного спілкування, конструктивної взаємодії; вмітимуть вирішувати спірні питання шляхом діалогу та домовленостей; поважатимуть один одного; виявлятимуть вміння аргументовано пояснювати, що життя кожного покоління відрізняється від життя іншого; спільно вироблятимуть правила комфортного життя у родині, класному колективі та дотримуватимуться їх.

**Обладнання:** аркуші А2 (за кількістю груп), фломастери, маркери, дошка або фліпчарт, заготовки з паперу у вигляді дров та «язиків» полум'я, пучок виноградної чи вербової лози.

**Орієнтовний час проведення:** 60–90 хв.

#### Хід зборів

*Примітка.* Збори проводяться в просторому приміщенні. Стільці розташовані напівколом. Перед початком присутніх варто попрохати сісти родинами: поряд мама і донька, мама, тато і син і т. п.

#### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Незакінчене речення» (10–12 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Вітаю вас. Дуже приємно бачити вас в такому складі на наших зборах. А поговоримо ми сьогодні про нашу родину. І розпочнемо зі знайомства. Ви здивовані? Звичайно, навчаючись четвертий рік разом, здається, знайомитися трохи запізно. Але сьогоднішнє наше знайомство буде незвичне. Кожен з вас упродовж хвилинки подумає і розкаже нам про члена своєї родини (мама/тато – про доньку/сина, донька/син – про маму/тата) якусь цікаву інформацію, те, за що ви ними дуже пишаєтеся. А розпочинати слід словами: «Я дуже пишаюся (назвати того, про кого розповідаєте), тому що ...».

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Учасникам(-цям) пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Учитель/учителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників(-ць).

#### 3. Основна частина

**Вправа «Країна рожевих мрій» (30–35 хв.)**

*Завдання:* налаштувати учасників(-ць) на співпрацю, сформувати навички роботи в команді; дати можливість дітям і батькам розкрити себе, поділитися своїми мріями та сподіваннями; підвести до думки, що люди різних поколінь, з одного боку, відрізняються своїми смаками, вподобаннями і т. ін., а з іншого – доповнюють одні інших.

*Хід проведення:*

*Опис:* У залежності від кількості присутніх об'єднуємося по 5–7 осіб у 2, 4 чи 6 груп (можна звичайний розрахунок на «перший – другий...»). До складу кожної групи мають входити або тільки батьки, або тільки діти. Кожна отримує завдання зобразити на аркуші А2 країну своїх мрій.

Культура добросусідства

*Учитель/учителька:* Напевно, я не скажу новину, коли висловлю думку про те, що кожен(-а) з нас часто мріє про те, чого у нас на сьогодні немає: дорослі згадують своє дитинство і дуже хочуть в нього повернутися хоч на хвилинку, а діти, звісно, дуже мріють стати дорослими. Зараз ми спробуємо хоча б віртуально здійснити наші мрії.

*Завдання для дорослих:* зобразіть на папері за допомогою малюнків, слів, знаків країну вашого дитинства.

*Завдання для дітей:* ви маєте створити образ країни дорослих, в якій ви мрієте опинитися, коли підроснете.

Кожна група презентує свою роботу.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Як ви почувалися, коли виконували завдання?

(Батькам): Висловіть своє враження від витворів ваших дітей. Чи в ваших силах допомогти здійсненню їхніх мрій?

(Дітям): Що ви відчували, коли розглядали роботи батьків?

**Вправа «Струмочок» (5–7 хв.)**

*Завдання:* створення атмосфери затишку, любові, теплоти.

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Діти, підійдіть зараз до своїх матерів і татусів і подаруйте їм тепло і підтримку. Адже коли ми поряд, разом, тоді ми можемо зробити дуже багато і здійснити будь-які наші мрії, можливо, навіть ті, які, на перший погляд, здаються найфантастичнішими.

А зараз пропоную вам погратися у відому з дитинства гру «Струмочок». Але правила гри ми трішки змінимо. Прошу зараз утворити струмочок. Руки тримаємо разом піднятими вгору. За сигналом остання пара проходить через струмочок, а коли вийде наперед, ті, хто в парі, промовляють один одному ласкаві, приємні слова. Далі наступна пара і т. д.

Хочеться, щоб такі слова звучали у ваших родині і в нашому класі завжди.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Принц, принцеса та дракон» (7–10 хв.)**

*Завдання:* показати присутнім значення вміння домовлятися, діяти спільно і злагоджено для успішного вирішення будь-яких завдань.

*Хід проведення:*

*Опис:* Гра-змагання між батьками та дітьми. Команди таємно одна від одної домовляються, яку фігуру будуть показувати. Дракон перемагає принцесу, принц – дракона, а принцеса – принца. За сигналом ведучого/ведучої (вчителя/вчительки) вся команда має одночасно показати однакову фігуру.

Гра проводиться до 3-х переможних балів.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Які ваші враження від гри? Які почуття ви переживали?

Як ви думаєте, що допомогло команді ... виграти?

**Вправа «Сім лозин» (5 хв.)**

*Завдання:* сприяти усвідомленню учасниками(-цями) думки про те, що тільки діючи спільно, завдяки підтримці рідних і близьких людей, можна досягти бажаних результатів.

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька* дочитує притчу/казку (додаток 1) до слів: «А тепер, сини мої, – звелів батько, – я хочу побачити, чи подужає хто з вас переламати цей пучок лози». Далі пропонує комусь із присутніх зробити це, використавши приготовлений заздалегідь пучок. Після невдалих спроб учитель/учителька продовжує читати казку, а присутні супроводжують читання відповідними діями.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Чому братам і нам з вами спочатку не вдалося переламати лозу?

Що допомогло це зробити?

Хто хоче поділитися своїми роздумами стосовно почутого?

#### 4. Підсумки/рефлексія

**Вправа «Створення родинного вогнища» (10–15 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Здавна відомо, що символом тепла, затишку, гостинності та злагоди в родині є родинне вогнище. Пропоную вам створити власне родинне вогнище. Щоб вогнище давало тепло і світло, нам потрібно підкладати в нього «дрова». На наших уявних «дровах» ми з вами напишемо те, що потрібно зробити, яких докласти зусиль до того, щоб наша родина була щасливою та затишною, а на «язиках» полум'я напишемо очікуваний результат.

Поділіться своїми думками та враженнями від виконаної роботи.

*Учитель/учителька* підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

#### 5. Додатки

##### Додаток 1

#### Українська народна казка «Сім лозин»

Жив колись один чоловік, і мав він семеро синів. Брати були нерозлийвода: разом їли-пили, разом сумували і раділи. Не було на світі сили, здатної подолати їх.

Спливали роки, брати поженились, у них народились діти. Кожен звив своє гніздо, й не зоглянулися вони, як відцуралися один від одного.

Батько постарів і жив сам. Часом діти приходили до батька, та вже не було між ними ні колишньої злагоди, ні дружби. Бачить батько, що коли й далі так буде, стануть вони зовсім чужими між собою.

Покликав він якось усіх синів до себе та й каже:

– Сини мої, завтра принесіть мені кожен по вербовій лозині товщиною з палець.

– Гаразд, тату, – відповіли сини та й пішли.

Уранці кожен приніс по лозині. Батько взяв ті лозини докупи й посередині зв'язав мотузком.

– А тепер, сини мої, – звелів батько, – я хочу побачити, чи подужає хто з вас подолати цей пучок лози.

Кожен з братів брав той пучок і, хоч як старався, не міг виконати батькового побажання. Тоді батько розв'язав пучок і дав кожному по лозині. Кожен син легко переламав свою лозину.

– Ці сім лозин, – сказав батько, – це ви, сім братів. Якщо ви триматиметесь купи, ніхто вас зламати не зможе, як і оці сім лозин.

Послухали сини батькової поради й з того дня почали знову жити дружно, в мирі й злагоді.

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Ред.: М. А. Араджионі, А. І. Гусєв, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.

2. Посібник для фахівців з навчання дорослих / Урдзе Томс. – К. : ТОВ «Контекст Україна», 2013. – 84 с.

3. Сім лозин. Українська народна казка // Українські народні казки. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [proidne.org/Українські%20народні%20казки/Сім%20лози...](http://proidne.org/Українські%20народні%20казки/Сім%20лози...)

## 9.4. ВЗАЄМОВІДНОСИНИ БАТЬКІВ І ПІДЛІТКІВ: ДІАЛОГ ПОКОЛІНЬ

**Авторки розробки:** Гладких Вікторія, Кірпіченко Наталя, Кошкер Антоніна, Літвін Марина, Покатілова Юлія, Чупіка Світлана.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), педагоги та ін.

**Мета та завдання:** показати значення толерантної поведінки у взаємодії з людьми, а також у різних сферах життя; навчити учасників конкретних прийомів, що допомагають розвинути в собі якості толерантної особистості; розвивати здатність до емпатії, співпереживання й співчуття як елементи толерантності в контексті взаємин з іншими; візуалізація досвіду роботи з батьками в проєкті «Через школу до громади: навчання культури миру і толерантності для раннього попередження конфліктів» у ЗЗСО м. Маріуполя.

**Очікувані результати:** дорослі усвідомлюватимуть значення толерантної поведінки у взаємодії з людьми, а також у різних сферах життя; поширення й популяризація раціональних ідей досвіду роботи з батьками в проєкті «Через школу до громади: навчання культури миру і толерантності для раннього попередження конфліктів».

**Обладнання:** комп'ютер, проєктор, відеосюжети, плакати «Сонце та хмари», фліпчарт, ватмани, маркери, стікери тощо.

**Орієнтовний час проведення:** 120–180 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вступне слово вчителя/вчительки. Перегляд ролика про Маріуполь (10 хв.)**

*Учитель/учителька:* На початку нашого заходу пропоную переглянути презентацію міста (відео «Маріуполь»).

Ви побачили наше чудове місто на березі теплого моря, побачили, що відбувалося на вулицях нашого міста у 2014 році. Минуло вже три роки, але й досі майже кожного дня чуємо постріли гармат, найчастіше вранці та ввечері. Тільки зараз у нас немає паніки, а є віра в українські збройні сили і в те, що вся Україна з нами. А ми, педагоги, можемо допомогти українському суспільству, формуючи активну громадянську позицію батьків та молодих громадян українського суспільства.

Проєкт «Через школу до громади: навчання культури миру і толерантності для раннього попередження конфліктів» є дуже важливим та необхідним саме для східних областей України. Адже ці промислові райони були розбудовані в часи Радянського Союзу і саме сюди на всесоюзні будівництва велось спрямоване переселення людей з усієї території СРСР. І найчастіше це були працездатні особи, які були в конфлікті із законом, а саме з кримінальним законом. Це породження Радянського Союзу з його ідеологією, аморфною позицією.

Цілеспрямована робота з батьківською громадськістю набуває значної актуальності. Цей проєкт сприяє розв'язанню важливих проблем як освітян, так й українського суспільства в цілому, а саме:

1. Оволодіння педагогами, зокрема класними керівниками, які безпосередньо здійснюють роботу з батьками, продуктивними формами роботи з батьківською громадськістю.

2. Здійснення просвітницької роботи з батьками у таких формах, які зачіпають глибинні почуття і тому завжди мають позитивні наслідки. На такі заходи їм хочеться ходити, бо завжди буде щось нове, де цікавляться їхньою особистою думкою. І не тільки цікавляться, а ще й враховують її.

3. Охоплення якнайбільшого контингенту українського суспільства: бо всі мають стосунок до освітнього процесу досить довгий час.

4. Формуючи активну громадянську позицію батьків, класні керівники отримують ще один важіль впливу на виховання активного громадянина українського суспільства.

А тепер переходимо до нашої студії.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Вправа «Намалюй свій портрет» (10–15 хв.)**

*Мета:* познайомити учасників(-ць) один з одним, активізувати увагу, створити дружню атмосферу, налаштувати на відвертість і щирість.

*Обладнання:* картон розміром А4 і ручки за кількістю учасників(-ць), магніти або скотч.

*Хід проведення:*

*Учитель(-ка):* Для комфортної співпраці ми маємо ближче познайомитися, але зробимо це в незвичний спосіб. Ми перетворимося на художників і зруйнуємо міф про те, що не всі вміють малювати. Кожний учасник отримує аркуш картону. Кладемо картон собі на маківку та малюємо свій портрет, не підглядаючи. Потім пишемо своє ім'я під «портретом» і по черзі відрекомендуємося, відповідаючи на питання: чим я можу сподобатись незнайомцю з першого погляду? (*Учитель/учителька бере участь у вправі та перший представляється учасникам(-цям)*).

Після того, як всі представилися, портрети вішаються на стіну та залишаються до кінця заняття.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Які у вас відчуття після виконання вправи? Де і коли її можна використати? Як ви вважаєте, що спільного у виконанні цієї справи й у роботі класного керівника з батьками?

*Коментар:* легкий і цікавий метод для знайомства, має розважальний характер, поживляє початковий етап взаємодії, розвиває уважність до членів групи, з'являється можливість удосконалити навички самопрезентації, ефективний навіть тоді, коли члени групи вже знають одне одного.

**Вправа «Правила роботи в групі» (5 хв.)**

*Мета:* виробити зручні для роботи групи правила.

*Хід проведення:* разом із групою напрацювати правила роботи, наприклад:

- бути уважними;
- говорити чітко і конкретно;
- не перебивати одне одного;
- правило «піднятої руки»;
- бути активним;
- брати участь у всіх видах діяльності;
- робота на позитиві;
- мобільна тиша;
- культура мовлення.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

*Учитель/учителька:* Отже, ми виробили правила взаємодії.

**2. Мотивація, очікування (10 хв.)**

Учасникам(-цям) пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Учитель/учителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників (-ць).

**Вправа «Асоціативний куц «Діалог поколінь» (2 хв.)**

*Мета:* визначення актуальності обраної теми та найбільш хвилюючих питань щодо взаємовідносин батьків і підлітків.

*Обладнання:* плакат розміром А1 «Діалог поколінь», маркер.

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Шановні колеги, пропонуємо вашій увазі досвід роботи з батьками вчителів м. Маріуполя. Одна з важливих тем, яка хвилює батьків, це спілкування з дітьми-підлітками, враховуючи особливості пубертатного віку. Класні керівники неодноразово у своїй роботі зустрічали ситуацію, коли батьки звертаються за порадою щодо спілкування з підлітками саме до них.

Давайте пригадаємо, які аспекти і проблеми цікавлять батьків з теми взаємовідносин з дітьми-підлітками (мотивуємо називати якомога більше проблем і питань, потім підкреслюємо важливі для нас).

Культура добросусідства

Отже, як ми бачимо, батьки часто потребують допомоги у вирішенні проблем взаєморозуміння, встановлення довіри, забезпечення безпеки дитини як у реальному, так і віртуальному житті, коли діти не виправдовують батьківських очікувань, коли постають питання щодо прав підлітка та їхнього перевищення, виховання толерантної культури у відносинах.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Що дає нам ця вправа? Де її можна застосувати?

**Вправа «Сонячна відпустка» (5–7 хв.)**

*Мета:* з'ясувати очікувані результати від майстер-класу.

*Обладнання:* фліпчарт, аркуш, на якому зображене сонце без промінчиків, жовті та блакитні стікери (у формі хмаринок), ручки.

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Ви отримали по 2 стікери, вам потрібно написати на жовтому свої очікування від тренінгу як класного(-ої) керівника(-ці), а на блакитному – свої очікування як мами, батька (бо ми всі з вами батьки і хочемо, щоб спілкування з нашими дітьми було ефективним, цікавим, корисним). Представити та прикріпити стікери на аркуш із зображенням сонечка.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

*Учитель/учителька:* Ми з вами намалювали літню картину, і ми бажаємо вам, щоб ваші очікування від роботи справдилися, а вашу відпустку зігрівало та освітлювало тепле та приємне сонечко і жодна хмаринка не зіпсувала її.

**3. Основна частина****НАПРЯМ «СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ: ЯК З НИМИ ВЗАЄМОДІЯТИ?»****Вправа «Аркуш вільних думок» (12 хв.)**

*Мета:* показати роль соціальних мереж у житті підлітків, проаналізувати потреби дітей у спілкуванні та обмеження, які встановлюють батьки, щодо користування Інтернетом; визначити позитивні та негативні риси користування соцмережами, проаналізувати поради психологів щодо грамотного контролю дій дітей у соцгрупах.

*Обладнання:* проектор, ноутбук, бланки за кількістю учасників(-ць), відеоролик <https://www.youtube.com/watch?v=Pq1XlBklxg>

*Хід проведення:*

Робота з відеороликом. Учасники/учасниці тренінгу об'єднуються у групи, отримують таблиці. Їм пропонується переглянути ролик і заповнити таблицю 1.

Таблиця 1

**Аналіз відеоролику щодо впливу Інтернету на життя сучасних людей**

| Дійові особи | Опишіть ситуацію | Чому? | Яку інформацію, на вашу думку, автори ролика хотіли донести до глядачів? |
|--------------|------------------|-------|--|
|              |                  |       |  |
|              |                  |       |  |

*Учитель/учителька:* Ми продовжимо тему літньої відпустки і об'єднаємося за літніми місяцями у три групи.

*Групи представляють свою роботу.*

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

На що треба звертати увагу батьків? Який загальний висновок можна зробити після виконання цієї вправи? Сучасний світ важко уявити без Інтернету, а відтак і без соціальних мереж. Чому ми реєструємося в них? Що це нам дає? Порівняйте роки свого дитинства та своїх дітей. Що змінилося?

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Вправа «Чотири зони Гіппенрейтер» (20 хв.)**

*Мета:* з'ясувати, чи всі правила та обмеження з боку батьків є доцільними.

*Обладнання:* стікери 4 кольорів для поділу на групи, кольорові бланки для кожної групи.

*Хід проведення:*

Сучасний світ важко уявити без Інтернету, а відтак і без соціальних мереж. Чому ми реєструємося в них? Що це нам дає? Порівняйте роки свого дитинства та своїх дітей. Що змінилось? Давайте поговоримо про потреби дітей. Про правила та обмеження, які ми встановлюємо для них. Це потрібно для того щоб зрозуміти, що шукають наші діти у соцмережах.

Правила та обмеження обов'язково повинні бути в житті кожної дитини. Вони допомагають структурувати світ, зробити його комфортним для всіх, дають відчуття стабільності. Але їх не повинно бути занадто багато, і вони мають бути гнучкими.

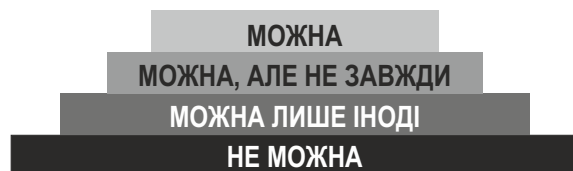
Знайти золоту середину чудово вийшло у Ю. Б. Гіппенрейтер, яка описала чотири кольорові зони поведінки дитини: зелену, жовту, помаранчеву та червону (мал. 1).

1. У зелену зону авторка помістила все те, що дозволяється робити дитині на її власний розсуд або за бажанням. Наприклад, в який гурток записатися, з ким дружити ...

2. Дії дитини, у яких їй надається відносна свобода, містяться в жовтій зоні. Їй дозволяється діяти за власним вибором, але в межах визначених обмежень. Інакше кажучи, вона може вирішувати сама, але за умови дотримання деяких правил. Наприклад, можна сісти за уроки коли хочеш, але треба закінчити роботу до 8-ї години вечора.

3. У помаранчевій зоні містяться такі дії дитини, які загалом нами не схвалюються, але через особливі обставини зараз допускаються. Наприклад, після довгої відсутності тато приїжджає о 10-й годині вечора, і дитині дозволяють не лягати спати до його появи.

4. Нарешті, в останній, червоній, зоні містяться дії дитини, неприйнятні ні за яких обставин. Це наші категоричні «не можна», де не може бути винятків: не можна палити, ламати речі, ображати людей навколо, перебігати дорогу...



Мал. 1. Кольорові зони поведінки дитини (за Ю. Б. Гіппенрейтер)

Учасники/учасниці тренінгу об'єднуються за кольорами у чотири групи. Кожна група записує правила для однієї зони. Групи представляють свою роботу, створюючи спільний плакат.

Наступний етап: учасникам(-цям) пропонується спробувати переставити правила чи то на сходинку нижче, чи на сходинку вище.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Як ви вважаєте, що для батьків буде найскладнішим при виконанні вправи?

З якими проблемами при виконанні вправи на батьківських зборах може зіткнутися класний(-а) керівник(-ця)?

Що було найскладнішим при виконанні вправи особисто для вас?

**Вправа-руханка «Готуємо фруктовий салат» (2–3 хв.)**

*Мета:* зняти емоційну втому, створити гарний настрій.

*Хід проведення:*

Учасники(-ці) стають у коло.

*Учитель/учителька:* Робимо віртуальний фруктовий салат. Для цього беремо певні фрукти. Кожному інгредієнту відповідає певний рух. Наприклад:

Культура добросусідства

Що беремо для фруктового салату? «Кавуни» (2) – описуємо руками коло (2); «банани» (2) – дві руки вгору ліворуч, потім праворуч; «ананаси» (2) – присідаємо, роблячи руками коливальні рухи донизу; «насіннячко» (2) – згинаємо руки, по черзі опускаємо їх та піднімаємо. І перемішуємо салат – робимо кругові рухи стегнами ліворуч та праворуч.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Які ваші відчуття?

**НАПРЯМ «ПРАВА ПІДЛІТКІВ У ЗАКОНОДАВСТВІ УКРАЇНИ»****Вправа «Межі можливостей» (10–12 хв.)**

*Мета:* вправа спрямована на вивчення нової інформації (права підлітків в українському законодавстві), практичне осмислення градації цих прав залежно від віку.

*Обладнання:* картки з витягами із законів, картки з ролями: «9 років», «11 років», «15 років», «17 років».

*Хід проведення:*

Об'єднуємося в групи по 3 особи (об'єднуємося за принципом: перший, другий, третій – група, далі перший, другий...).

Для опрацювання надається текст з виписками із Сімейного, Трудового, Цивільного і Кримінального кодексів України, що стосуються неповнолітніх осіб.

*Учитель/учителька:* Усі ми розуміємо, що батьки і діти мають стосовно одне одного права і обов'язки, що батьки несуть відповідальність за своїх дітей і вирішують багато питань щодо їхнього життя, побуту і дозвілля. Дитиною вважається особа до 18 років, але ж до цього віку межі можливостей для дитини постійно змінюються, поступово підліток отримує все більше і більше можливостей щодо прийняття рішень стосовно себе.

Уважно прочитайте і обговоріть, з якого віку які права й можливості виникають у підлітків згідно з українським законодавством.

По одному(-ій) представнику(-ці) з групи просимо вийти в коло для вправи (8 осіб).

Кожний(-а) отримує листок з написами «9 років», «11 років», «15 років», «17 років», тобто по двоє осіб отримають однакові завдання.

Не оголошуючи, що саме написано, учасники(-ці) стають в одну лінію і кожний раз, коли оголошуються можливості для їхнього віку, роблять крок уперед.

Ті, хто залишився на місцях, після закінчення вправи повинні вгадати «вік» кожного(-ої) з учасників(-ць) вправи.

Можливості (зачитуються вголос):

- Ви можете влаштуватися на роботу з дозволу батьків.
- Ви можете розпоряджатися заробленими грошима чи стипендією.
- Вас запитують, з ким з батьків ви бажаєте проживати.
- Ви обираєте, на який гурток ходити після занять у школі.
- Ви можете влаштуватися на роботу самостійно.
- Ви несете кримінальну відповідальність за всі види злочинів.
- Ви несете відповідальність за завдану матеріальну шкоду.
- Ви можете обмінятися з однокласником(-цею) олівцями.
- Ви можете продати чи обміняти куплений вами програвач.
- Ви можете відкрити рахунок у банку.
- Ви самі визначаєте, з ким із батьків ви будете проживати.
- Ви вирішуєте, з ким із однокласників/однокласниць ви будете дружити.

Картка з інформацією для опрацювання – у додатку 1.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Чи буває так, що батьки надають суттєво більшої свободи своїм дітям, ніж передбачено законодавством? Або навпаки, значно обмежують права дитини? Як ви думаєте, чому так буває? Як ви вважаєте, чи легко батькам виконувати цю вправу і чому?

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**НАПРЯМ «ІНФОРМАЦІЙНІ КОНФЛІКТИ: НЕУПЕРЕДЖЕНИЙ ПОГЛЯД НА СИТУАЦІЮ**  
**Вправа «Спільні знайомі» (15–20 хв.)**

*Мета:* вправа спрямована на розвиток навичок формування неупередженої точки зору на ситуацію, зняття напруженості, визначення маркерів, які «підказують» робити висновки.

*Обладнання:* картки із завданнями й питаннями для роботи в групах, олівці.

*Кількість учасників:* від 4 до ... (парне число).

*Хід проведення:*

Батьки в спілкуванні з дітьми можуть вдаватися до крайнощів, від сліпої довіри до крайньої підозри у всьому. Пропоную вправу для батьків: «Спільні знайомі» (створюємо 4–6 груп, які отримують 2 варіанти розповіді. Групи створюємо за принципом «пори року»).

Уявіть, що у вашої дитини виникло непорозуміння із сусідом поважного віку. Ви дізнаєтеся про ситуацію від самої дитини та її друзів і від знайомих сусіда (текст для груп – додатку 2).

Групи отримують текст і завдання. Читають.

Спочатку отримуємо відповідь на перше питання.

Тепер пропонуємо двом групам зачитати текст уголос і потім переходимо до виконання окреслених завдань.

*Завдання:*

Прочитайте у групі. Яке перше враження про ситуацію, хто винен?

Чому виникли різні точки зору на цю ситуацію?

Розрізніть у тексті, де факти, а де – емоції, узагальнення, своя точка зору, нав'язані ярлики?

Що саме навіювало, хто винний, а хто – ні? (Слова-маркери).

Що станеться, якщо ця ситуація була б переказана вам ще через третіх осіб, які можуть додати свої судження?

Чого треба уникати, щоб передати ситуацію найбільш правдиво і неупереджено?

Як саме могла б бути описана ця історія без маркерів?

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Чи готові ви тепер визначити своє ставлення до ситуації?

Ця вправа дає можливість батькам відділяти судження, точку зору й факти, подивитися на ситуацію з різних боків і пояснити, чому виникло непорозуміння у дворі.

**Руханка «Тест на вік» (1–2 хв.)**

*Мета:* показати один із способів поділу на групи за віковими особливостями, сприяти позитивній емоційній атмосфері заняття. Руханка з «перемішуванням». Вправа спрямована на фізичне і психологічне розвантаження.

*Обладнання:* заставка-відео до серіалу початку 90-х років «Санта-Барбара».

*Кількість учасників:* вся група.

*Хід проведення:*

Заздалегідь по стінах над стільцями розвішано три картки: «Це було неначе учора», «Які ми були молоді та наївні», «Що це таке?».

Групу просять піднятися зі стільців.

*Учитель/учителька:* Чи всі ви вважаєте себе молодими? А чи, можливо, вважаєте себе досвідченими і знаєте в житті все?

Пропоную вам пройти невеличкий гумористичний тест на вік. Увага на екран. (На екран виводиться музична заставка до серіалу початку 90-х років «Санта-Барбара»). Тепер, будь ласка, займіть місце відповідно до вашого ставлення до переглянутого відео та згідно з табличками на стіні.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Що відчували під час проведення вправи?

Коли та для чого можна використати цю вправу?

Культура добросусідства

**НАПРЯМ «КУЛЬТУРА СПІЛКУВАННЯ»****Вправа «Діалог поколінь у буквальному сенсі» (25 хв.)**

*Мета:* розглянути способи, що допомагають знайти спільну мову між підлітками та їхніми батьками, сприяють порозумінню, пошуку рішень та продуктивному спілкуванню.

*Обладнання:* комп'ютер, мультимедійний проєктор, фліпчарт з аркушами паперу, маркери, відеоматеріал (запис журналу «Єралаш»), бланки анкет, словник молодіжного сленгу (за потреби).

*Хід вправи:*

*Вступне слово. Актуалізація.* Діалог поколінь – це не тільки психологічна тема або тема, що стосується поведінки. Цю тему можна розглядати також із точки зору уміння батьків і підлітків у прямому сенсі, розуміти одне одного, спілкуватись однією мовою, вживати однакові слова та висловлювання, щоб дійти порозуміння. Дуже часто стикаємося з такою ситуацією, коли підліток так захоплюється своєю віковою, так би мовити, культурою, що навіть вдома не бажає розмовляти з батьками без сленгу. Деяких батьків це дратує, вони сприймають це майже як виклик або навіть спосіб створити атмосферу, в якій спілкування буде припинене самими батьками. «Не можеш нормально розмовляти, то будемо мовчати», – можуть заявити роздратовані або розгублені батьки. Деяким підліткам тільки цього й треба. Від них «відчепилися», то ж можна слухати рок та валятися на дивані. Але ж це не вихід.

*Основна частина.* У сім'ї має бути спілкування, а для цього треба навчитися знаходити спільну мову в її буквальному сенсі, не протистояти, а розуміти; не повчати, а разом знаходити рішення; не мовчати, а спілкуватись. Для цього можна запропонувати таку схему для використання на батьківських зборах:

1. Демонструється уривок із журналу «Єралаш» «Почему мы так говорим № 1» («...Редкая птица дочешет до середины Днепра, а если дочешет, то так гикнется, что и копыта отбросит»).

Що, на вашу думку, демонструє цей ролик? (Учасники(-ці) відповідають).

Учитель/учителька підсумовує висловлені думки та за необхідності додає свої.

Цей ролик демонструє, як діти застосовують у звичайному спілкуванні з оточенням сленгові слова та водночас як дорослі в змозі зрозуміти таке мовлення та навіть з певною метою застосувати такий стиль.

2. Щоб батьки проаналізували своє ставлення та реакцію на те, що в спілкуванні постала проблема мовлення, можна роздати анкети (учитель/учителька роздає анкети та пропонує заповнити поки що тільки другий стовпчик) (таблиця 2, стор. 282).

3. Учитель(-ка) пропонує об'єднатися у три команди для виконання наступної вправи.

Група об'єднується в команди за таким принципом: учасники/учасниці мають належати до 3-х вікових груп. Розподіл можна здійснити за допомогою таких критеріїв:

а) хто грав у приставку «Денді» (середня вікова група);

б) хто був піонером (старша вікова група);

в) хто складав ЗНО (молодша вікова група).

Кожна з команд отримує аркуш і маркери для виконання завдання: скласти розповідь про свій день із вживанням молодіжного сленгу «свого часу». На зворотному боці аркуша пишуть те ж саме, тільки без сленгових слів. На виконання передбачається 10–15 хвилин.

Якщо виникають труднощі, можна скористатися своєрідним «словником» (додаток 3). Після виконання вправи команди по черзі представляють свої твори, а інші намагаються їх розшифрувати та записують свій варіант. Після озвучення варіантів інших команд аркуш перегортається та всі порівнюють, чи правильно зрозуміли текст.

Далі пропонується проаналізувати, у чому користь або сутність дій цієї вправи (учасники/учасниці відповідають).

Акцентується увага на тому, що:

- при її застосуванні можна продемонструвати підлітку, що треба розмовляти однією мовою, йти назустріч батькам, коли вони просять говорити з ними зрозумілими словами;

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



Таблиця 2

## Анкета для батьків

| Моя дитина  | На це я... (мої дії, почуття) | Чи правильно я зробив? |
|---|-------------------------------|------------------------|
| Стала розмовляти лише на сленгу, вдома – теж                            |                               |                        |
| Дозволяє собі нецензурні висловлювання                                  |                               |                        |
| Застосовує ненормативну лексику в спілкуванні зі старшими членами сім'ї |                               |                        |
| Вилаялася у присутності моїх гостей                                     |                               |                        |
| Вважає, що сленг – це природно  |                               |                        |
| Стала відчувати труднощі у спілкуванні без сленгу                       |                               |                        |

• вправа дає змогу зрозуміти, що й підлітку не все буде зрозуміло, якщо батьки почнуть розмовляти з ним за допомогою сленгу свого часу;

• для батьків вправа – це можливість продемонструвати, що й вони пройшли аналогічний етап у своєму житті, але зараз розмовляють літературною мовою;

• дає змогу показати підлітку, що бажання розмовляти сленгом можна здійснювати там, де тебе зрозуміють, тобто в компаніях однолітків.

4. На наступному етапі відбувається повернення учасників/учасниць до заповнення анкет. Отже, необхідно заповнити третій стовпчик (учасники/учасниці заповнюють).

Подивіться, чи змінилася ваша думка або реакція на ту чи іншу дію? Є бажанчі зачитати вголос приклад того, що вийшло?

(За бажанням учасники(-ці) зачитують).

Рефлексія щодо виконаної вправи:

Чи складно було виконувати вправу?

Що було найбільш складним?

Що ви відчули після закінчення вправи?

**Вправа «Як віталися у різні часи» (2 хв.)**

Мета: зняти фізичну та розумову напругу, створити емоційний позитив.

Хід проведення:

Спочатку всім демонструється, як віталися:

• 70-і роки: рукостискання;

• 80-і роки: плескання по плечу;

• 2000-і: поцілунки «в порожнечу» (повз обличчя, на відстані, тричі).

Всі ходять вільно по аудиторії, поки не пролунає назва періоду. Після цього слід привітатися з якомога більшою кількістю осіб у форматі цього періоду.

Рефлексія щодо виконаної вправи:

Якою була Ваша перша думка, коли ви почули тему цього блоку?

Яка ваша думка щодо цієї теми зараз (після вправ)?

**НАПРЯМ «ЦІКАВЕ ДОЗВІЛЛЯ ДЛЯ ВСІЄЇ СІМ'Ї»****Вправа «Батьки і діти» (15 хв.)**

Мета: показати необхідність планування дозвілля дітей, поглибити знання батьків про види і форми дозвілля; сформувати інформаційний банк щодо організації дозвілля дітей та батьків.

Культура добросусідства

Обладнання: 6 аркушів паперу формату А1, відеоролик (посилання), маркери.

Хід проведення:

Перегляд відеоролика.

Дати відповідь на питання:

– Який у батьків був шанс не втратити довіру сина?

Учитель/учителька: Нам необхідно об'єднатися у 4 групи. Для цього перших чотирьох учасників/учасниць тренінгу просимо назвати улюблене місце літнього відпочинку. Наприклад, під час відпусток ми відпочиваємо на березі моря, у горах, за кордоном або мріємо про спокійний відпочинок у лісі. Далі продовжимо рахувати учасників(-ць) тренінгу за категоріями: «море», «гори», «за кордоном», «ліс», таким чином утворюється чотири групи.

Групи виконують завдання:

• групи № 1 і № 3 мають дати відповідь на питання: «Як бажають відпочивати батьки?»;

• групи № 2 і № 4 відповідають на питання: «Як хочеться провести дозвілля підлітка?».

Після підготовки відбувається презентація групової роботи. Створюється спільний плакат груп 1 і 3, 2 і 4.

Обговорення:

На вашу думку, хто найчастіше обирає вид відпочинку у сім'ї?

Як часто бажання батьків і підлітків збігаються? Чому?

Як буде себе почувати підліток під час такої форми відпочинку, яка йому не подобається?

Що може стати наслідком такої події?

Отже, і під час відпочинку відбувається зіткнення інтересів.

Продовжуємо роботу, об'єднавшись у 2 групи (1 об'єднується з 2, 3 з 4). Ваше завдання – розробити рекомендації для батьків щодо того, як поєднати дозвілля батьків і дітей, щоб усі були задоволені, тобто необхідно створити інформаційний банк щодо організації дозвілля дітей та батьків. Групи представляють спільні нароби.

Рефлексія щодо виконаної вправи.

Висновок. Спільний відпочинок сім'ї – це дивовижна можливість всієї родини побути разом не тільки фізично, а й духовно. Це шанс пізнати одне одного краще і зблизитися. Сімейний відпочинок – привід для батьків краще зрозуміти власну дитину, побачити й почути, чим вона живе. Спільний відпочинок сприяє зміцненню дружби, розуміння, довіри між батьками і дітьми. Якщо проводити вільний час неординарно, то яскраві враження забезпечені всій родині. Залишаються не тільки щасливі спогади, а й формуються сімейні цінності, які з дитинства зберігаються на все життя, які стануть фундаментом для будівництва майбутнього особистого сімейного життя дітьми.

**НАПРЯМ «ТОЛЕРАНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ДІАЛОГУ ПОКОЛІНЬ»****Вправа «3 любов'ю до дитини» (10 хв.)**

Мета: ознайомити з прийомом роботи з проєктними картками.

Обладнання: проєктні картки.

Хід проведення:

**Вступне слово**

Толерантне ставлення до світу є, безумовно, однією зі складових частин громадянського виховання. І починається виховання толерантної особистості саме в родині. Толерантність дитини, яка виходить у велике життя, є чинником соціалізації та значною мірою визначає успішність життєвого шляху людини. Свого часу Бернард Шоу сказав: «Тепер, коли ми навчилися літати по повітрю, як птахи, плавати під водою, як риби, нам не вистачає тільки одного: навчитися жити на землі, як люди». Що стосується конкретно сім'ї, потрібно врахувати те, що діти – це дзеркало відносин у батьківській сім'ї. Тому для початку потрібно самим дорослим ставитися до дитини толерантно. Якнайкраще це відзеркалено в такій притчі.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Притча «Чотири слова»**

Жила-була на світі сім'я. Вона була непроста. Більше ста чоловік нараховувалось у родині. І всі були такі різні. А займали вони ціле село. Так і жили всією родиною в одному селі. Ви скажете: ну і що, хіба мало великих сімей у світі. Але справа в тому, що ця сім'я була особливою – мир і спокій, любов і дружба панували в цій родині. Ні сварок, ні бійок.

Дійшли слухи про це село до наймогутнішого султана. І він вирішив перевірити, чи правду кажуть люди. Приїхав він до села, і душа його зраділа: навколо чистота, краса, достаток, мир. Добре малим, спокійно старим. Здивувався султан і вирішив дізнатися, як жителі села можуть так жити.

Прийшов він до найстаршого: розкажи, як ти добиваєшся такої єдності, такого розуміння у твоїй родині? Той узяв аркуш паперу й почав щось писати. Писав довго, видно, не дуже сильним був у грамоті.

Потім передав аркуш султану. Чотири слова було написано на аркуші: ЛЮБОВ, ПРОЩЕННЯ, ТЕРПІННЯ, ПІКЛУВАННЯ

Прочитав султан, почував за вухом і запитав:

– І все?

– Так, – відповів старий, – це і є основа життя будь-якої хорошої родини. І, подумавши, додав:

– І СВІТУ теж.

*Рефлексія:*

За допомогою проектних карток дайте відповідь на питання: на чому ґрунтуються взаємовідносини батьків і підлітків?

Чи сподобався вам цей метод?

*Коментар.* Робота з проектними картками – це метод, який можна використовувати в діагностичній, корегувальній, навчальній, консультативній діяльності, а також у випадках пошуку нових ідей. Вправи та завдання є невичерпними, залежать тільки від креативності, досвіду та діяльності тренера/тренерки.

**4. Підсумки/рефлексія (5–7 хв.)**

*Мета:* отримати зворотний зв'язок від групи.

*Обладнання:* плакат «Сонячна відпустка», кольорові стікери.

*Хід проведення:*

Учасники(-ці) студії отримують по три стікери різного кольору, на яких зазначені речення, що треба продовжити:

До свого педагогічного арсеналу візьму...

До свого батьківського арсеналу візьму...

Своїм колегам по школі розповім...

Якщо ви нічого не візьмете до свого арсеналу, то стікер не заповнюється. Учасники/учасниці заходу озвучують свої відповіді.

**Руханка «Друкарська машинка» (3 хв.)**

*Мета:* об'єднати учасників(-ць) студії, спонукати їх до подальшої спільної роботи після завершення конференції.

*Обладнання:* картки з надрукованими літерами алфавіту.

*Хід проведення:*

Всі учасники(-ці) отримують по одній літері алфавіту.

*Учитель/учителька:* Ми з вами вже звикли працювати на комп'ютері. Але ще зовсім недавно такий прилад, як друкарська машинка, використовувався освітянами дуже часто. Тож давайте пригадаємо, як працює друкарська машинка. Щоб надрукувати слово, треба було вдарити по певній клавіші. При цьому лунав певний звук. Коли слово набирали, треба було

Культура добросусідства

зробити пробіл. І так далі. У принципі, так само набираємо й на клавіатурі комп'ютера. Тільки звуки інші. Тож спробуємо відтворити роботу друкарської машинки.

Кожний(-а) з вас отримав(-ла) певну літеру, тобто, став(-ла) певною клавішею друкарської машинки. Спробуємо надрукувати певні вирази. Для цього необхідно певній літері слова, коли слово буде сказане, по черзі піднятися, показати букву, плеснути в долоні і сісти, коли слово закінчується – всі плескають у долоні, це – пробіл.

Отже, спробуємо друкувати таку фразу. Це назва того проекту, що зібрав нас тут: «Через школу – до громади. Разом – до миру, демократії, розвитку».

Дякуємо всім за роботу!

**5. Додатки****Додаток 1****Картка з інформацією для опрацювання  
(до вправи «Межі можливостей»)**

**Сімейний кодекс: Стаття 160.** Право батьків на визначення місця проживання дитини:

Місце проживання дитини, яка не досягла десяти років, визначається за згодою батьків.

Місце проживання дитини, яка досягла десяти років, визначається за спільною згодою батьків та самої дитини.

Якщо батьки проживають окремо, місце проживання дитини, яка досягла чотирнадцяти років, визначається нею самою.

**КЗпП: Стаття 51.** Скорочена тривалість робочого часу. Скорочена тривалість робочого часу встановлюється:

1) для працівників віком від 16 до 18 років – 36 годин на тиждень, для осіб віком від 15 до 16 років (учнів віком від 14 до 15 років, які працюють у період канікул) – 24 години на тиждень.

**Стаття 188.** Вік, з якого допускається прийняття на роботу:

Не допускається прийняття на роботу осіб молодше шістнадцяти років.

За згодою одного із батьків або особи, що його замінює, можуть, як виняток, прийматися на роботу особи, які досягли 15-и років. Для підготовки молоді до продуктивної праці допускається прийняття на роботу учнів загальноосвітніх шкіл, професійно-технічних і середніх спеціальних навчальних закладів для виконання легкої роботи, що не завдає шкоди здоров'ю і не порушує процес навчання, у вільний від навчання час по досягненні ними чотирнадцятирічного віку за згодою одного з батьків або особи, що його замінює.

**Цивільний кодекс: Стаття 31.** Часткова цивільна дієздатність фізичної особи, яка не досягла чотирнадцяти років:

1. Фізична особа, яка не досягла чотирнадцяти років (малолітня особа), має право: 1) самостійно вчиняти дрібні побутові правочини; 2) малолітня особа не несе відповідальності за завдану нею шкоду.

**Стаття 32.** Неповна цивільна дієздатність фізичної особи у віці від чотирнадцяти до вісімнадцяти років.

...фізична особа у віці від чотирнадцяти до вісімнадцяти років (неповнолітня особа) має право:

1) самостійно розпоряджатися своїм заробітком, стипендією або іншими доходами;

2) самостійно здійснювати права на результати інтелектуальної, творчої діяльності, що охороняються законом;

3) бути учасником (засновником) юридичних осіб, якщо це не заборонено законом або установчими документами юридичної особи;

4) самостійно укладати договір банківського вкладу (рахунку) та розпоряджатися вкладом, внесеним нею на своє ім'я (грошовими коштами на рахунок).

Неповнолітня особа вчиняє інші правочини за згодою батьків (усиновлювачів) або піклувальників.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Стаття 33.** Цивільна відповідальність неповнолітньої особи:

1. Неповнолітня особа особисто несе відповідальність за порушення договору, укладеного нею самостійно відповідно до закону.

3. Неповнолітня особа несе відповідальність за шкоду, завдану нею іншій особі.

**Кримінальний кодекс України: Стаття 22.** Вік, з якого може наставати кримінальна відповідальність:

1. Кримінальній відповідальності підлягають особи, яким до вчинення злочину виповнилося шістнадцять років.

2. Особи, що вчинили злочини у віці від чотирнадцяти до шістнадцяти років, підлягають кримінальній відповідальності за окремі види тяжких злочинів.

**Додаток 2****Текст до вправи «Спільні знайомі»**

Микола Петрович вийшов гуляти у двір зі своїм собакою. Пішов на улюблений майданчик за будинком, бо більше нікуди, всі місця зайняті підлітками. Коли він туди прийшов, то там теж були підлітки. Останнє місце й те зайняли! Вони бігали, кричали. Самі подумайте, чому б вони так себе вели? Мабуть, вживали щось заборонене, злочинці малолітні, нічого путнього з таких не виросте! За головного був Олег, ще й бігав з якоюсь палицею.

Вважаючи своїм обов'язком підтримання порядку, Микола Петрович зробив зауваження підліткам, щоб вони знали своє місце.

У відповідь Олег не те, що не послухався, а у зухвалій формі відповів, що у них тут флешмоб «Прибирай за собою і своєю твариною» та запропонував приєднатися. Як він міг! Микола Петрович був неймовірно ображений, що його звинувачують у засміченні майданчика і змушують прибирати за невідомо ким, а інакше як розуміти їхні слова, точно п'яні! Тремтячими руками він відібрав палицю у Олега, поки він когось нею не прибав, і зі словами «Доки я тут, цього не станеться», маючи на увазі бійку палицями, пішов скаржитись його батькам, що хлопці не пустили його із собакою на майданчик.

Микола Петрович вийшов гуляти у двір зі своїм собакою і пішов на майданчик за будинком. Туди завжди ходять гуляти із собаками, і майданчик настільки засмічений, що дітям і підліткам гуляти ніде.

Олег зі своїми друзями прибирали майданчик, з піснями і мотивуючими «кричалками», вибираючи з трави сміття спеціальною палицею.

Підійшов Микола Петрович, от цей старий, завжди усім незадоволений і насуплений. Ну і, само собою, почав знову повчати і лаятися. Олег пояснив, що у них тут прибирання і флешмоб «Прибирай за собою і своєю твариною». Хоча звідки старому знати такі сучасні слова! Та ще й ходить тут зі своїм собакою, можливо, сам і смітить, а що ще чекати від такого вередливого дідугана. Але, намагаючись налагодити відносини, запропонував приєднатися до них. Микола Петрович розлютився, відібрав палицю і з криком «Доки я тут, цього не станеться!» пішов скаржитися. Ну хіба це нормально, він відмовляється прибирати за собою, ще й звинувачує хлопців!

**Додаток 3****Короткий словник молодіжних сленгізмів****Словник: 80-і (піонери):**

Герла – девушка.

Габри – руки (ты куда габри тянешь!)

Зырить, позырить – смотреть, посмотреть.

Навернуться – упасть.

Покемарить – поспать.

Сейшн – концерт.

**Словник: 90-і (денді):**

Стебаться – смеяться над кем-то или над чем-то (это ближе к перестройке).

Тырить – стащить.

Фаза – свет (отрубить фазу – выключить свет).

Все выше крыши – все хорошо.

Ездить по ушам – говорить долго и нудно.

Загрузить – заставить задуматься.

Классная тема – хорошая музыка.

Ключка – девушка.

Лаве – деньги.

«Мои нервы!» – восклицание, выражающее широкий спектр чувств от крайнего возмущения до бурного веселья.

Ништяк! – выражение одобрения.

Нулячий – абсолютно новый (о вещах).

Прикид – одежда, стиль одежды.

Прикольный – доставляющий радость.

Сабантуй – вечеринка.

Стремный – немодный, плохой.

Трещать – говорить.

Штукатурка – косметика.

**Словник: 2010-ті (ЗНО):**

Баян – повторение.

Гоу – идём, пошли.

Дикий – странный.

Замутить – организовать вечеринку, начать отношения.

Зеркалка – профессиональный или полупрофессиональный фотоаппарат.

Кадр – неординарный человек.

Канать – подходить, быть подходящим.

Няшно – мило, хорошо, приятно, красиво.

ОМГ – восклицание, выражающее удивление, испуг и прочие бурные эмоции (от англ. аббревиатуры OMG – Oh my God – О боже мой!)

Параллельно – без разницы, всё равно, неважно.

Печалька – обида или расстройство.

Попрошайка – бесплатное sms-сообщение с просьбой перезвонить.

Угарный – смешной.

Фейк – подделка, фальсификация, неправда (от англ. fake – подделка).

Хипстер – человек, идущий против мейнстрима.

Штука – 1000 грн.

Юзать – пользоваться чем-либо.

**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Методичний посібник Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Редактори : М. А. Араджіоні, А. І. Гусев, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.

## 9.5. ГЕНДЕРНІ СТЕРЕОТИПИ

**Авторка розробки:** Куц Леся.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей, вчителі.

**Мета та завдання:** розширити знання батьків про гендерні взаємовідносини у суспільстві: розкрити поняття «гендер», «гендерні стереотипи»; розкрити негативне значення й існування будь-яких стереотипів, зокрема гендерних; розвивати неупереджене ставлення до представників обох статей; розкрити прояви гендерної нерівності в різних сферах життя.

**Очікувані результати:** дорослі та діти розумітимуть негативне значення й існування будь-яких стереотипів, зокрема гендерних; усвідомлюватимуть стереотипні уявлення про гендер; усвідомлюватимуть необхідність подолання гендерних стереотипів; підтримуватимуть неупереджене ставлення до представників обох статей; усвідомлюватимуть прояви гендерної нерівності в різних сферах життя.

**Обладнання:** два аркуші формату А3, А4, маркери різних кольорів, бланки відповідей тесту «Якою мірою ви зорієнтовані на психологічні відмінності статей», картки з міфами, картки з незакінченими реченнями, вислови та прислів'я, що стосуються гендерної рівності, ключі від авто, пакет для сміття, черпак, журнал мод, дзеркало, гаманець, плакат із зображенням скрині, стікери у вигляді жовтих кружалець-монет.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

### Хід зборів

*Примітка.* Перед заняттям на дошці розміщують аркуші з друківаними висловами та прислів'ями, що стосуються гендерної рівності.

#### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вступне слово вчителя/вчительки** (10 хв.)

Дитина ще з півторарічного віку починає усвідомлювати свою належність до статі. А з 5–6 років переймає манери: дівчатка – жіночі, а хлопчики – чоловічі.

Усвідомлення дитиною статі відбувається на генетичному рівні, підсвідомо. А в суспільстві протягом багатьох років виробилися свої стереотипи. Про них ми й будемо говорити на нашому занятті сьогодні.

Тільки-но дитина народилася, а вже починають діяти стереотипи. Якщо ми бачимо рожеву або червону коляску – то це..., а якщо синю чи коричневу – то це... Батьки хочуть бачити своїх дітей: дівчинку – господинею, а хлопчика – господарем, захисником. На гурток вишивання, шиття, моделей ходять..., а на гурток з гончарства, різьблення, столярства...

Відомо, що хлопчики створюють більше проблем з дисципліною, ніж дівчатка. Водночас помічено, що дрібні порушення дисципліни, наприклад викрики з місця, негативно сприймаються вчителями щодо дівчат і майже не помічаються щодо такої ж самої поведінки хлопців; хлопців частіше хвалять за гарну поведінку, ніж дівчат. Водночас відмінності спостерігаються не тільки за кількісними показниками, а й за якісними. Хлопців хвалять за їхні знання й за правильні відповіді, а дівчат – за слухняність та старанність. Хлопців засуджують за незадовільну поведінку, а дівчат – за помилки у відповідях. Таким чином, кількісна та якісна увага, яку дорослі приділяють дівчаткам у прихованому вигляді, дає можливість зрозуміти, що їм відводяться другорядні ролі порівняно з хлопчиками. Батьки та й учителі по-різному пояснюють погані успіхи учнів різної статі: незадовільні знання дівчат – відсутністю здібностей, а незадовільні знання хлопців – неухважністю.

Ми ознайомимось з проблемою гендерної освіти в суспільстві, з'ясуємо, як вона вирішується на державному рівні.

Культура добросусідства

**Вправа «Знайомство»** (15 хв.)

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці групи отримують завдання: відрекомендуватись іншим учасникам(-цям) групи (по черзі), називаючи характерну йому цінність у житті, що починається з тієї літери, що й ім'я.  
*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Правила роботи в групі»** (5 хв.)

*Хід проведення:*

Учасникам/учасницям пропонується створити умови, щоб усі почувалися зручно й робота в групі була ефективною.

Для ефективного спілкування в умовах тренінгу можна запропонувати такі правила:

- «тут і тепер» – розмова про те, що відбувається в групі в кожен конкретний момент;
- відкриті новим враженням;
- приймаємо іншого, як себе;
- нікого не критикуємо;
- бути чесним із самим собою;
- підтримуємо одне одного;
- не обговорюємо поза групою те, що в ній відбувається.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### 2. Мотивація, очікування

**Вправа «Очікування»** (10 хв.)

*Обладнання:* три аркуші паперу А4, маркери.

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються у три групи (паросток, квітка, плід), і на аркушах записують три слова:

- перша група записує, що вона хоче дізнатися від заняття, пише на аркуші: «ЗНАТИ»;
- друга група записує, які вона хоче отримати навички на занятті й пише: «ВМІТИ»;
- третя група записує, який вона хоче пережити новий досвід, почуття й пише: «ВІДЧУТИ».

Щоб визначитися з записами тверджень на аркушах, доцільно використовувати метод мозкового штурму (не критикуючи). Потім кожна група по черзі коментує свої записи. Записи груп не мають збігатися й повторюватися.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### 3. Основна частина

**Вправа «Валіза». SWOT-аналіз** (5 хв.)

*Обладнання:* 3 аркуші А3, маркери.

*Хід проведення:*

Раніше створені батьківські групи отримують завдання за 5 хвилин створити психологічний портрет жінки та чоловіка, використовуючи 10 рис – 5 позитивних і 5 негативних. Намалювати образ-символ жінки та чоловіка.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

На що орієнтувались у виборі якостей? Які якості було вибрати легше? Потім здійснюється узагальнення, наскільки стереотипізованими вийшли створені образи.

**Мінілекція** (10 хв.)

Гендерні стереотипи – один із видів соціальних стереотипів, це відносно стійкі, нормативні уявлення про соматичні, психічні й поведінкові особливості представників чоловічої та жіночої статі, які склалися в результаті узагальненого людського досвіду та уявлень про статеві особливості чоловіків і жінок, поширені в суспільстві. Можна сказати, що гендерні стереотипи є одним із різновидів перетвореної форми суспільних відносин, а саме – їхньою

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

персоніфікацією у вигляді образів жіночності (фемінності) й мужності (маскуліності). Чоловіча роль асоціюється із силою, грубістю, агресивністю, розсудливістю тощо, а жіноча – зі слабкістю, пасивністю, ніжністю, миролюбством, емоційністю.

Відповідно до стереотипу вважається, що чоловік повинен бути витриманим, врівноваженим, неемоційним у стосунках з іншими людьми. Жінка ж може собі дозволити не стримувати почуттів, а при образі може й поплакати. Більша емоційність жінок є одним зі стійких гендерних стереотипів. Для осіб чоловічої статі «пустити сльозу» – означає порушити норму мужності. У результаті в хлопчиків може розвинути феміфобія, що означає страх перед проявами в себе жіночності.

Тому чоловіки з вираженим підходом до чоловічої ролі можуть вважати, що чоловік не повинен бути емоційним, ні до чого покращувати експресивні якості, удосконалювати розуміння емоцій інших. Як результат – «природні розбіжності» між чоловіками й жінками ще більше поглиблюються. Стереотип обмежує людину, заганяє її в певні рамки, часто перешкоджає самовираженню. Гендерні стереотипи можуть бути хибними, занадто узагальненими. У цьому разі вони будуть виконувати консервативну та навіть шкідливу роль, формуючи в підлітків хибне знання про гендерні ролі, неконструктивно впливати на їхню міжособистісну взаємодію й сприяти викривленому сприйняттю чоловіків та жінок та їхніх ролей у суспільстві. Портрети, створені вами, відповідають одній групі стереотипів. А зараз ми перевіримо, наскільки кожен із вас орієнтується на загальноприйнятті уявлення про психологічні відмінності чоловіків і жінок.

#### **Гра «Гендерні стереотипи» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Охочі підходять до столу, беруть різні предмети, і якщо вони вважають, що цими предметами частіше користується жінка, то стають у «жіночий сектор», якщо «чоловік» – то стають у «чоловічий» сектор.

*Рефлексія щодо гри.*

#### **Інформаційне повідомлення «Факти свідчать ...» (5 хв.)**

Швейцарські вчені провели експеримент. В одному з великих супермаркетів встановлено велике дзеркало із вмонтованою відеокамерою, що вела спостереження за відвідувачами. Було зафіксовано, що в дзеркало уважно розглядали себе 428 жінок і ... 735 чоловіків.

У нашій державі правом декретної відпустки скористалися лише 3 % чоловіків. Щороку зростає кількість жінок-автомобілістів. Доведено, що жінка більш обачна на дорозі, хоча на роботу водієм беруть переважно чоловіків. У найдорожчих ресторанах шеф-кухарі – чоловіки, а вдома готує жінка. Із часів Стародавньої Греції професія педагога була суто чоловічою.

Вважається, що за модою й за собою більше стежать жінки й професії модельєра, візажиста, стиліста суто жіночі, хоча на сьогодні ми бачимо, що чоловіки не без успіху опановують ці професії.

#### **Тестування «Психологічні відмінності статей» (10 хв.)**

Батькам зачитують 10 ситуацій (додаток 2), а вони на бланку відмічають, про кого йдеться – жінку чи чоловіка.

Після виконання вправи проводиться *обговорення*.

Зазначається, на що орієнтувались учасники/учасниці у виборі варіанта відповіді – на власний досвід чи на загальноприйняте уявлення?

#### **Інформаційне повідомлення «Стереотипи» (5 хв.)**

Історично так склалося, що чоловіки завжди займали домінуюче становище в суспільстві. Звичайно в різних культурах, ступінь домінування коливався, але в більшості – чоловіки мали більше прав, мали більше суспільне значення. Вважалося, що жінка – істота слабка й досить безхарактерна, тому вона не може обіймати керівні посади, не може відігра-

Культура добросусідства

вати провідну роль у громадському та політичному житті. І хоча історія має багато доказів протилежного, подібні переконання залишалися провідними у свідомості людства. Навіть у XX ст., коли почалися зміни суспільної свідомості, були вчені, які проводили наукові дослідження на підтвердження подібних переконань. Зокрема, американські психологи Макобі й Джеклін після копіткої роботи дійшли висновку, що чоловіки мають більш розвинені лідерські здібності, прагнення й здатність до домінування, схильність до лідерства та вищу активність. За результатами цього ж дослідження жінки виявили якості підпорядкування та пасивність.

Звичайно, частково це так. Але зазначені вчені не врахували того, що всі перераховані якості виховуються, а оскільки під час виховного процесу ставлення до дівчаток і хлопчиків різне від першого дня їхнього життя, то й характери формуються різні.

Результати сучасних досліджень свідчать: хлопчики й дівчатка, жінки й чоловіки не відрізняються за рівнем розвитку організаторських і лідерських здібностей. Проте представники різних статей демонструють різні стилі управління: чоловіки схильні до авторитарного, а жінки – до демократичного.

Водночас це не означає, що один тип гірший за інший. В одних випадках необхідним є жорсткий авторитарний стиль, в інших – більш ефективним є демократичний. Але справа в тому, що життя у чоловічому суспільстві, наявні хибні уявлення та упередження щодо жінок зумовлюють різні перешкоди щодо досягнення ними успіху.

У поданій нижче вправі (грі) ви спробуєте спростувати хибні уявлення щодо чоловіків і жінок та обґрунтовано довести достовірність ваших тверджень.

#### **Гра «Міф чи правда» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

На дошці записані слова «міф», «правда». Кожна група отримує однаковий перелік тверджень (додаток 1). Перша група має вибрати твердження «міф», друга – твердження «правда» і прикріпити їх на дошці під відповідними словами.

*Рефлексія щодо гри.*

#### **Інформаційне повідомлення (5 хв.)**

Майже кожний вислів може бути як міфом, так і правдою. Це залежить від колективу, обставин, сприйняття певних тверджень. Людина не повинна бути залежною від стереотипів, вона має чітко розуміти ситуацію, мати особисту думку з того чи іншого питання, у разі необхідності аргументовано вести дискусію. Справді, чоловіки й жінки різні, але вони повинні мати однакові права, однакові можливості для самореалізації. Як відомо, 1945 р. ООН прийняла «Загальну декларацію прав людини», яка стала основою для розробки відповідних законів у багатьох державах світу. У цьому документі було заявлено про рівність статей. Конституція України також гарантує рівні права всім громадянам, незалежно від статі.

#### **Вправа «Добре бути чоловіком, добре бути жінкою» (15 хв.)**

*Обладнання:* бланки (за кількістю учасників/учасниць) з незакінченими реченнями.

*Хід проведення:*

Завдання учасників/учасниць – закінчити вислови: «Добре бути чоловіком, тому що...», «Добре бути жінкою, тому що...».

Після виконання завдання кожен з учасників/учасниць зачитує свій варіант завершення речення.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **4. Підсумки/рефлексія**

##### **Вправа «Чарівна скринька» (20 хв.)**

*Обладнання:* аркуш ватману із зображенням великої скриньки, кольорові кружечки за кількістю учасників(-ць) тренінгу.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

*Хід проведення:*

Кожен/кожна учасник/учасниця тренінгу отримує «кружечок» (коло), що символізує скарб знань, умінь, отриманих упродовж тренінгу. Вчитель/вчителька пропонує кожному з учасників/учасниць написати про здобуті скарби. Учасники(-ці) по черзі «складають скарби» до чарівної скриньки (прикріплюють кружечки на плакат із зображенням скриньки), коментуючи свої враження від тренінгу. Коли скринька «заповнена», учитель/вчителька звертається до учасників(-ць) із пропозицією висловити свої зауваження та рекомендації, після чого дякує групі за спільну роботу.

*Рефлексія* щодо виконаної справи.

*Учитель/вчителька* підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

## 5. Додатки

### Додаток 1

#### Перелік тверджень до гри «Міф чи правда»

- Дівчата більш спостережливі, ніж хлопці (хлопці краще орієнтуються на місцевості). (М.)
- Хлопці менше обговорюють один одного. (П.)
- Дівчата більш слухняні (тільки в ранньому дитинстві). (М.)
- Лише дівчата більше уваги приділяють зовнішності. (М.)
- Дівчатам більше притаманні суперечки. (П.)
- Хлопці краще знають математику. (М.)
- Хлопці краще знаються на комп'ютері. (П.)
- Дівчата більш активні на уроках. (П.)
- Дівчата краще вміють висловлювати свої думки. (М.)
- Фемінізм – це рух за рівність у суспільстві обох статей. (П.)
- Дівчата краще схильні до творчої роботи (вони краще пишуть твори). (П.)
- Дівчата більше товариські. (М.)
- Хлопці більше піддаються впливу. (М.)

### Додаток 2

#### Тест «Якою мірою ви орієнтовані на психологічні відмінності статей»

1. Дві людини відкривають коробку цукерок. Одна кладе всю цукерку до рота, а інша відкушує шматочок, щоб подивитися на начинку.

Хто ця остання людина?

2. У компанії зайшла мова про те, що багато хто відмовився б полетіти на Місяць. Одна з присутніх людина погодилася з цим, а інша заперечила: «Не вірю. Я б, наприклад, полетіла».

Хто сказав ці слова?

3. Подружжя ввечері дивиться телевизор. У сусідній кімнаті спить хвора дитина. Один з подружжя каже: «Не хвилюйся, справи покращаться».

Хто це сказав?

4. Подружжя обідає в ресторані. Один з них вибирає страву з екзотичною назвою, інший – добре знайому.

Хто гурман – чоловік чи жінка?

5. У крамниці на полицях зліва виставлені новинки, справа – давно відома продукція.

Хто з подружжя зацікавиться новинками?

6. Бензин в автомобілі закінчується. Один з подружжя пропонує заправитись на найближчій станції, інший пропонує почекати до іншої, де більш ввічливий персонал.

Хто з подружжя пропонує зачекати?

7. Подружжя розшукує будинок приятеля. Один із них пропонує запитати перехожих, інший каже: «Знайдемо самі».

Хто не хоче питати дорогу?

Культура добросусідства

8. На стоянці незнайомий автомобіліст каже подружжю, що сидить у машині: «У вас ніби спускає колесо». Водій відповідає: «Нічого, якось доїдемо». Пасажири заперечують: «Треба подивитися, що там!»

Хто за кермом?

9. На перехресті перед світлофором у трьох рядах зупинилося три легкові автомобілі. Коли загоряється зелене світло, один з водіїв прагне стартувати першим, щоб стати «лідером».

Хто він?

10. У кінотеатрі показують дуже важкий фільм. Хто більше схвильований трагічними сценами – чоловік чи жінка?

*Ключ:*

1. Дружина.
2. І чоловік, і жінка.
3. Чоловік.
4. Дружина.
5. Чоловік.
6. Чоловік.
7. Чоловік.
8. Дружина.
9. Чоловік.
10. Чоловік і дружина.

За кожний збіг із ключем нараховується 1 бал. За збіг із відповіддю на останнє питання – 2 бали. Якщо набрано 3 бали й нижче – ви не поділяєте точки зору про відмінності чоловіків і жінок. Ви вважаєте, що між статями більше подібного, ніж відмінного. Якщо набрано від 4 до 8 балів – ви вважаєте, що чоловіки й жінки дещо відрізняються одне від одного, але ці відмінності не дуже значні. Якщо набрано 9 і більше балів, ви вважаєте чоловіків та жінок двома полярними світами.

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Аніщенко О. В. Гендерні дослідження у педагогічній науці та практиці: навч. посібник / О. В. Аніщенко; за ред. Г. М. Лактіонової, Н. І. Яковець. – Вид. 2-ге, доп. і переробл. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2008. – 152 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/714277/>
2. Кравець В. П. Гендерна педагогіка. Навчальний посібник. – Тернопіль : Джура, 2003. – 416 с.

3. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Ред.: М. А. Араджионі, А. І. Гусєв, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.

4. Саакян С. В. Урок гендерної рівності [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://vseosvita.ua/library/urok-gendernoi-rivnosti-v-10-klasi-19585.html>

5. Ми – за гендерну рівність: тренінгове заняття [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://shiroke1zso.at.ua/>

6. Цапенко О. І. Урок гендерної грамотності [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.olena-tsapenko.ck.sch.in.ua/vlasni\\_metodichni\\_rozrobki/](http://www.olena-tsapenko.ck.sch.in.ua/vlasni_metodichni_rozrobki/)

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## 9.6. СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ У ВИХОВАННІ ДИТИНИ

**Авторка розробки:** Ошийко Яна.

**Тема програми, яка розкривається на цих батьківських зборах:** Знайомтесь, це наша родина!

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) учнів 7 класу.

**Мета та завдання:** розвивати педагогічну компетентність батьків; сприяти критичному осмисленню стійких стереотипних установок у сімейному вихованні; розвивати вміння будувати діалогічну взаємодію при розв'язанні проблемних сімейних ситуацій; формувати компетентності толерантної поведінки в сім'ї.

**Очікувані результати:** дорослі будуть здатні до критичного осмислення стійких стереотипних установок у сімейному вихованні; матимуть навички діалогічної взаємодії під час розв'язання проблемних ситуацій у родині; прагнуть толерантно поводитися у родині.

**Обладнання:** класна дошка, стікери, маркери, аркуші паперу, фліпчарт, аркуші для фліпчарту, інформаційні матеріали, реквізит.

**Орієнтовний час проведення:** 60–90 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина

*Учитель/вчителька:* Доброго дня, шановні батьки! Вітаю вас. У вас сьогодні був у всіх різноманітний насичений подіями та емоціями день, тому пропоную вам виразити свої почуття в образі тварини, якою ви себе відчуваєте, при цьому додати звук, яким виражає настрій вашої тварини.

*Рефлексія* щодо організаційної частини. Висновок: ця вправа допомагає налаштуватися на роботу.

#### **Вправа «Презентація себе» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель(-ка):* Уявіть себе в ролі своєї дитини та спробуйте розповісти, за що ви любите своїх батьків. (Я – Настя. Я люблю своїх батьків за підтримку та розуміння, за те, що вони найкращі).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Ця вправа викликає в батьків великі емоції, сльози. Часу може зайняти більше, ніж очікується, але добре допомагає батькам розкритися, й, головне, говорити.

#### **2. Мотивація, очікування (10 хв.)**

Учасникам(-цям) пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Учитель/вчителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників(-ць).

#### **3. Основна частина**

##### **Вправа «Сходинки» (до 10 хв.)**

*Хід проведення:*

Батькам роздають бланк, на якому намальовані сходинки, й озвучується інструкція: «Якою ви бачите свою дитину в майбутньому, виділіть 5 ознак (можна вказувати не обов'язково лише позитивні риси). Потім оберіть одну рису, з якою хочете попрацювати детальніше, й напишіть її вгорі сходинок, які зображені на бланку. На сходинках, які ведуть вгору, напишіть ваші дії, які стимулюють розвиток цієї риси, а на сходинках, які ведуть вниз, – дії, що стимулюють розвиток протилежної риси».

Потім результати обговорюються в колі. Важливо, що батьки діляться досвідом та знаходять підтримку й відповіді на запитання одне в одного.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Які емоції викликала у вас ця вправа?

Культура добросусідства

#### **Вправа «Не кричіть на дитину» (до 10 хв.)**

*Хід проведення:*

Батьки об'єднуються в пари. Один учасник пари повинен стояти й кричати на іншого з якогось придуманого приводу. А інший учасник у свою чергу повинен присісти навпочіпки або стати на коліна, щоб бути набагато меншим зростом, й говорити тільки одну фразу: «Я маленький, і я просто хочу, щоб мене любили». Приблизно на третьому повторі цієї фрази той, хто перебуває на місці дитини, починає плакати. Охоплюють дуже сильні почуття, часто спогади із власного дитинства. Після цієї вправи кричати на свою дитину стає практично неможливо.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Учасники зазвичай кажуть, що вперше насправді відчули те, що відчуває в такі моменти дитина.

#### **Вправа «Якісна похвала» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* Такі оціночні слова, як хороший, гарний, фантастичний, не зовсім підходять для якісної похвали. Якщо дитину так хвалять, у неї може виникнути відчуття типу «якщо я не зроблю щось добре, то мене засудять». Така похвала має зворотний бік: хвалити – значить оцінювати. Тому хвалити треба правильно.

Якісна похвала складається з таких частин:

1. Опишіть, що ви бачите. «Я бачу чисту підлогу, рівно застелене ліжко й книги, акуратно виставлені в ряд на полиці».

2. Опишіть, що ви відчуваєте. «Так приємно заходити до цієї кімнати!»

3. Узагальніть усе яким-небудь словом: «Ти склав(-ла) свої олівці, крейду й ручки та розклав(-ла) їх у різні коробки. Ось що я називаю організацією!»

Суть у тому, щоб знайти таке слово, яке «продемонструє» вашій дитині щось таке, чого вона не знала про себе раніше. Таким чином з наших описів діти дізнаються про свої сильні сторони.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Учитель/вчителька пропонує батькам вправу, яка допомагає попрактикуватися в тому, щоб якісно хвалити.

#### **Вправа «Проаналізуйте ситуації та заповніть прогалини» (20 хв.)**

*Хід проведення:*

Необхідно проаналізувати ситуації:

*Ситуація 1.* Ваша маленька дитина щойно перший раз самостійно одягнулась.

Вона стоїть перед вами, сподіваючись, що ви помітите.

Звичайна похвала:

Похвала, яка описує, що ви бачите й відчуваєте:

Що дитина може сказати собі?

*Ситуація 2.* Вас запросили на шкільний спектакль, у якому грає ваша дитина. Він або вона грає роль короля, королеви або іншого героя (виберіть самі). Після вистави ваша дитина підбігає до вас і запитує: «Ну, як я зіграв(-ла)?»

*Звичайна похвала:*

Похвала, яка описує, що ви бачите й відчуваєте:

Що дитина може сказати собі?

*Ситуація 3.* Ви помітили, що ваша дитина поступово почала краще вчитися. На сторінках із твором робить поля; використовує складні звороти, нову лексику, цікаві думки; минулу доповідь підготувала навіть на день раніше, ніж потрібно.

*Звичайна похвала:*

Похвала, яка описує, що ви бачите й відчуваєте:

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Що дитина може сказати собі?

*Ситуація 4.* Ви захворіли й кілька днів лежите в ліжку. Ваша донька зробила вам чаю, провітрила кімнату. Вона чекає вашої реакції.

*Звичайна похвала:*

Похвала, яка описує, що ви бачите й відчуваєте:

Що дитина може сказати собі?

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Портрет вашої дитини»** (20 хв.)

*Хід проведення:*

Намалюйте портрет вашої дитини за допомогою словесного опису. Спробуйте використати позитивні риси та негативні. Навпроти кожної риси напишіть вашу думку, завдяки чому сформувалась ця риса, завдяки яким чинникам або діям оточення.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Портрет щасливої родини»** (10 хв.)

*Хід проведення:*

Намалюйте свою щасливу родину у вигляді символу, у центрі напишіть, хто входить до вашої щасливої родини; у квадратах, які утворились на межі перетину пелюсток, – кого ви залучите до створення вашої щасливої родини; у пелюстках напишіть, які ви кроки зробите для створення щасливої родини.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Віртуальний подарунок»** (10 хв.)

*Хід проведення:*

Подаруйте одне одному віртуальний подарунок, який допоможе кожному(-ій) у створенні власної щасливої родини.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.



#### 4. Підсумки/рефлексія

*Учасники/учасниці відповідають на запитання:*

- Які вправи у вас викликали найбільше емоцій?
- Чи взяли ви для себе щось нове, що допоможе в подальшому спілкуванні з вашою дитиною?

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Ред.: М. А. Араджионі, А. І. Гусев, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.

## Тема 10. МОРЕ ІНФОРМАЦІЇ: ЯК НЕ ПОТОНУТИ?

### 10.1. ІНТЕРНЕТ-НЕБЕЗПЕКА: РОДИНА НА ЗАХИСТІ ДИТИНИ

**Авторка розробки:** Бурім Олена.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей та ін.

**Мета та завдання:** ознайомити батьків, інших дорослих із видами інтернет-небезпек і способами захисту від них, а також із особливостями протидії кібербулінгу, який стає однією з найбільш поширених проблем взаємодії дитини з кіберпростором; підвищити рівень поінформованості й компетентності батьків щодо кібербезпеки в умовах Інтернет-середовища.

**Очікувані результати:** усвідомлення дорослими переваг і небезпек життя у сучасному медіасередовищі; умотивованість щодо необхідності здобуття та неперервного оновлення знань щодо впливу медіасередовища на розвиток дітей і підлітків; обізнаність щодо видів інтернет-небезпек і способів захисту школярів від них; усвідомлення необхідності й доцільності приділяти більше часу своїм дітям із розумінням того, що родина та справжні сімейні цінності – це найміцніша оборона від усіх агресивних кіберреалій і негативних медійних впливів.

**Обладнання:** дошка, мультимедійне обладнання, аркуші паперу різних форматів, маркери, ручки, коробка, іграшка, інформаційні картки для виконання вправ.

**Орієнтовний час проведення:** 90–120 хв. (у залежності від кількості учасників/учасниць).

#### Хід зборів

*Примітка:* Напередодні зборів можна запропонувати учням/ученицям зробити малюнок, колаж, а, можливо, й фотоколаж «Звичайний вечір моєї родини». Оформити галерею з учнівських робіт (вони мають бути підписаними на зворотному боці) перед входом у класну кімнату (або безпосередньо в кабінеті, де буде проводитися захід) і запропонувати дорослим знайти результати творчості саме їхньої дитини і впізнати саме свою родину. Роботи можуть бути дуже схожими, оскільки традиційний вечір у сучасних родин – це зазвичай «спілкування» з екраном (комп'ютерним, телевізійним, мобільного телефону тощо). Перегляд робіт, обговорення побаченого допоможе ще до початку зборів встановити контакт між дорослими та занурити їх у проблематику подальшої розмови.

#### 1. Знайомство/організаційна частина (10–15 хв.)

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо.

*Хід проведення:*

Привітання вчителя. Обговорення вражень після перегляду імпровізованої виставки. Можна запропонувати дорослим прокоментувати роботи своїх дітей (це і буде *знайомством*, якщо батьки перед цим назвуть своє ім'я та ім'я своєї дитини) та поділяться враженнями щодо побаченого.

*Рефлексія:*

Чи замислювалися ви над тим, яку роль в житті та становленні сина/доньки відіграють медіа?

А скільки часу ви, дорослі, витрачаєте на перегляд телебачення, соціальні мережі, телефонні розмови тощо?

Чи достатньо (якісно та кількісно) спілкуєтеся із дітьми?

Хто та що сьогодні впливає на формування думок, поглядів, інтересів дітей? Чи разом ви? Чи кожен перед своїм екраном?

Вчитель(-ка) пропонує поміркувати про зазначене вище й про ті безпеки, які приховує той самий магічний екран, той віртуальний світ, що нині багатьом замінив світ реальний.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



Подальшу співпрацю вчитель(-ка) пропонує побудувати у форматі тренінгу. Запрошує сформулювати та ухвалити «правила роботи» в батьківській групі. Учасники/учасниці вносять свої пропозиції методом мозкового штурму. Кожне запропоноване правило обговорюється. Якщо всі згодні, записується на великому аркуші у центрі «Сімейного кола», яке можна утворити з фігурок чоловічків (умовно – це учасники/учасниці заходу).

На фігурці кожен з батьків може написати своє ім'я та свої очікування від тренінгу, закріпити фігурку на аркуші на початку заходу, якщо вчитель(-ка) обере такий варіант для знайомства.

## 2. Мотивація, очікування

### Вправа «Оплески» (15 хв.)

*Мета:* активізація уваги учасників/учасниць, створення комфортної атмосфери та актуалізація теми.

*Хід проведення:*

Вчитель(-ка) задає питання закритого типу, що передбачають відповіді «Так» чи «Ні». Ці слова вголос говорити не треба. Якщо відповідь учасників(-ць) зборів «Так», то слід піднятися з місця. Ті, чий відповіді на питання «Ні» залишаються сидіти, але вітають оплесками тих, хто піднявся.

- Ви прийшли сьогодні на збори одразу після роботи?
- Ви встигли попиту чаю або кави?
- Коли вранці ви збираєтесь на роботу, а діти до школи, ви вмикаєте телевізор?
- Коли ви ввечері всі вдома, то у вас працює принаймні один телевізор?
- У вас в квартирі ввімкнено 2 (3, 4, ...) гаджети (комп'ютер, ноутбук, телевізор...)

одночасно?

- У вас є традиція разом з дитиною обговорювати події дня увечері?
- Ви читаєте разом з дитиною (ви обговорюєте прочитане)?
- Увечері ви принаймні годину передивляєтесь свої сторінки у соціальних мережах?
- У вашої дитини є сторінка у соціальній мережі?
- Ця сторінка у ФБ? В Instagram? ВКонтакте? На YouTube?
- Чи цікавитеся ви контентом сторінки своєї дитини?
- Чи говорите ви про безпеку в мережі?
- Про таку безпеку як кібербулінг?
- Вам цікава тема нашої зустрічі?

Оплески всім!

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Ця вправа не лише формує «колективний портрет» аудиторії, а стає для вчителя своєрідним діагностичним інструментарієм, що візуалізує ставлення родини до медіа в житті дитини, а також допомагає вибудовувати подальшу розмову, спираючись на відповіді дорослих.

## 3. Основна частина

### Частина перша

#### Інформаційне повідомлення вчителя(-ки) (5 хв.)

Сучасна людина – людина світу медіа, без них ми не уявляємо свого життя, це вони задають йому нові умови та стандарти існування, прискорюють обмін інформацією, створюють новий формат соціальних комунікацій та перетворюють *homo sapiens* на *homo medias*. Самі ж медіа перетворилися на провідний фактор соціалізації, потіснивши родину та школу, набули ознак стихійного соціального навчання й виховання для наших дітей. Бо саме вони – найбільш активні споживачі медіа, які вже просто «живуть» у медіапросторі. Водночас цей простір створює медіареальність – ту, що суттєво впливає на процес укорінення цінностей і життєвих настанів. Вони, наші діти, стають аборигенами цієї реальності та цього простору, і в ньому ми – дорослі, лише іммігранти, які погано розуміють їхню мову, не поділяють їхніх поглядів, не приймають культуру, штучно створену та віртуально запропоновану медіа.

Культура добросусідства

Ми, дорослі, маємо пам'ятати, що використанню та сприйманню медіаінформації діти свідомо або несвідомо навчаються перш за все в родині. Саме на батьків покладено місію першими навчити своїх дітей основ інформаційної поведінки та безпеки, призвичаїти до культури відбору та сприймання медіапродукції. А чи можете ви сказати про себе, що ви свідомо користуєтеся медіапростором, а не медіапростір керує вами, вашим настроєм, думками, емоціями, вашим часом?

### Вправа «Моє медіаполе» (20–30 хв.)

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Пригадайте свій типовий день і скажіть, чи замислювалися ви над тим, скільки часу витрачаєте на різні медіа? Скільки годин ви витрачаєте на телевізор, роботу з комп'ютером, читання преси або слухання радіо? А скільки часу спілкуєтеся в месенджерах?

Буває важко відповісти, оскільки ми часто не звертаємо на це увагу, бо без медіа не уявляємо свого життя.

*Можливо, серед відповідей будуть і відповіді «2–3 години».*

Давайте про це подумаємо разом. Але спочатку кожен попрацює самостійно. Намалюйте, будь ласка, на аркуші коло. Уявимо собі, що це медіапростір, який наповнюється різноманітною інформацією, яку нам пропонують медіа, а саме: телебачення, радіо, преса, Інтернет, соціальні мережі (можна пояснити, що останнім часом медіаексперти вважають соціальні мережі окремим видом медіа). Позначте їх. В центрі кола (медіапростору) намалюйте людину, це ви. А зараз спробуйте прорахувати середню кількість годин на добу, яку ви витрачаєте на перегляд ТБ, на перебування в мережі, на прослуховування музики тощо. Підпишіть під написом ТБ, наприклад 2 години. Радіо – 20 хвилин. Інтернет – 3 години. Соціальні мережі – 2 години і т. д. Складіть отримані цифри, для того щоб побачити кількість годин на добу, яку ви витрачаєте на медіа. Тільки не забувайте про те, що дуже часто ми споживаємо інформацію з різних джерел одночасно («фоново»), тобто спілкуємося, наприклад, у месенджері, а в сусідній кімнаті чоловік або дружина дивиться новини. Слід додати до своїх «телегодин» ще й ці, «фонові». Або ви передивляєтесь пошту, а хтось поруч слухає радіо. Ці години також додавайте до своїх «радіогодин».

Буває таке? Звичайно. Тож, поррахуйте ваші години у медіапросторі дуже скрупульозно та відповідально.

Можна запропонувати охочим озвучити свої підрахунки, дуже часто вони вражають учасників(-ць), коли з'ясується, що в нашій медіадобі більш ніж 24 години.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Обговорення результатів виконання вправи має спонукати батьків замислитися над кількістю та якістю своїх «медіагодин», над тим, чи не слід дещо перерозподілити час свого життя і почати звільнятися від медіазалежності. А той час, що з'явиться, приділити тим, хто поруч, тим, хто дуже потребує уваги, любові, а іноді, й допомоги, – своїм дітям.

Якщо дозволяє час і в цьому є потреба, можна запропонувати батькам перевірити себе та пройти експрес-тест на медіазалежність (за Кімберлі Янг):

- Чи відчуваєте Ви себе стурбованим(-ою) Інтернетом (думаєте про попередні он-лайн сеанси чи передбачаєте наступні)?
- Чи відчуваєте Ви потребу збільшити час перебування в мережі?
- Чи бували у Вас невдалі спроби контролювати, обмежувати або переривати використання Інтернету?
- Чи відчували ви себе втомленим(-ою), пригніченим(-ою) чи роздратованим(-ою) через спроби інших обмежити чи перервати використання Вами більше Інтернету?
- Чи перебували Ви он-лайн більше, ніж передбачали?
- Чи були у вас випадки, коли Ви ризикували отримати проблеми в роботі, навчанні чи в особистому житті через Інтернет?

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

• Чи доводилося Вам обманювати членів сім'ї, лікарів чи інших людей, аби приховати час свого перебування в мережі?

• Чи використовуєте Ви Інтернет для того, щоб уникнути проблем або позбавитися поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, провини, роздратування чи депресії)?

Людина вважається інтернет-залежною у випадку п'яти чи більше позитивних відповідей на зазначені вище запитання.

### **Інформаційне повідомлення вчителя(-ки) (10 хв.)**

Напередодні батьківських зборів з учнями класу доречно буде також провести вправу «Моє медіаполе» та обговорити її результати у порівнянні із результатами батьків. Як правило, вони невтішні, та не на користь родини. У тих сім'ях, де велику кількість годин у медіапросторі проводять батьки, «активними» медіаспоживачами виявляються й діти. У батьків кількість часу на «спілкування» із медіа може становити, як ви побачили, більш ніж 20–24 години на добу, у дітей ця цифра може бути ще більшою! Як казав філософ Джон Локк: «Не слід вихователю говорити про приборкання пристрастей, якщо він дає волю якійсь власній пристрасті; і марними будуть його старання позбавити вихованця порока або непристойної риси, котрі він має сам». Якщо батьки захоплюються екранними медіа («кілерами часу»), просиджуючи годинами біля моніторів, то мало ймовірно, що їм вдасться переконати дитину щодо необхідності слідкувати за своїм часом у безмежному медійному просторі.

• Сьогодні «контактування» людини з медіа становить понад 11 годин на день. За даними Національної спілки сімейних асоціацій (UNAF – Union National des Associations Familiales), у середньому неповнолітня аудиторія щорічно проводить **154** години якісного часу з батьками, 850 годин – з учителями, а контактуючи з різними екранними медіа – **1400** годин!

• За результатами опитування 2018 р. в рамках проєкту «Вивчай та розрізняй: інфо-медійна грамотність» організації IREX (серед українських учнів/учениць середньої та старшої школи), **учні використовують Інтернет частіше, ніж будь-який інший ресурс:**

• використання соціальних мереж **3 години 23 хвилини;**

• перегляд розважальних відео та фільмів в мережі **2 години 14 хвилин;**

• пошук інформації в Інтернеті **1 година 44 хвилини;**

• перегляд телебачення **1 година 5 хвилин;**

• загальна кількість годин: **8 годин 30 хвилин** (більшість годин з цієї загальної кількості учні проводять у соціальних мережах).

*Рефлексія* щодо почутого.

Шкідливі не технології, а звички їх використання. Формування медіакультури починається з родини. Профілактикою медіазалежності дитини, звичайно, мають займатися батьки. Проте мова не йде лише про кількість годин, які ми проводимо в медіапросторі, а й про те під які впливи підпадаємо, на які ризики наражаємося. За умов тотального медіапоринання саме дитина стає не лише беззахисною, а й більше, ніж дорослі, уразливою та керованою за допомогою комп'ютерних ігор, мобільного зв'язку, реклами, сумнівної інформації, яку отримує із соціальних мереж (перебуванню в яких належить лівова частка Інтернет годин наших підлітків). Життя в епоху Інтернет, це і нові ресурси, що є дуже важливими та цінними, але це і нові ризики! Про один із них пропонуємо поговорити сьогодні у другій частині нашої зустрічі. І цей ризик – кібербулінг, новітня інтернет-небезпека.

*«Зі зростанням важливості соціальних медіа у житті дітей, кібербулінг стає все більш загрозливим джерелом переслідувань та різноманітних зловживань, оскільки швидше та в більшому обсязі може нанести шкоду дітям»* (спеціальний представник ООН з питань насильства щодо дітей Марта Сантос Паїс (Marta Santos Pais)).

### **Частина друга**

**Інформаційне повідомлення вчителя/вчительки «Кібербулінг. Чи треба його «знати в обличчя?» (5 хв.)**

Кібербулінг кидає новий виклик батькам, освітянам, іншим дорослим, які спілкуються з дітьми, адже він начебто і не є реальним, але, на жаль, шкода, якої він завдає, реальна цілком. За статистикою Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, **понад 80%** дітей у нашій країні стикалися хоча б з одним видом кібербулінгу! А скільки їх, цих видів? Як їх відрізнити? Та взагалі, що це таке, цей кібербулінг?

Які асоціації виникають у вас, коли ви чуєте слово «Кібербулінг»?

Можливі відповіді: напад, жорстокість, сварка в мережі, агресія, зрада, провокація, цькування, приниження тощо.

### **Інформаційне повідомлення вчителя/вчительки (5 хв.)**

Додаток 1.

Чи стикалися особисто ви з таким явищем, як кібербулінг, у своєму житті? Наведіть, будь ласка, приклади, можливо з «досвіду» дітей.

*Рефлексія* у форматі «мозкового штурму».

### **Інформаційне повідомлення вчителя/вчительки (5 хв.)**

Кібербулінг – форма боротьби за владу в широкому сенсі цього слова: і як право домінувати над іншими, і як право впливати, впорядковувати життя інших. Кібербулінг складається з безлічі методів для залякування і цькування своїх «потенційних жертв».

Додаток 2.

### **Вправа «Розпізнай кібербулінг» (20 хв.)**

*Хід проведення:*

Кожен(-а) із учасників/учасниць зборів отримує картку з описом одного з восьми найбільш поширених типів (видів) кібербулінгу (додаток 3). Має 2 хвилини для ознайомлення з інформацією. Знаходить одного або двох учасників(-ць) (в залежності від кількості присутніх) з такою ж картою. Дорослі об'єднуються в пари або трійки, обговорюють, пригадують приклади за темою. Якщо батьківська аудиторія вже добре підготовлена та активна, обговорення переходить в спільне коло і вчитель/вчителька модерує його, таким чином, щоб учасники(-ці) дізналися про всі види кібербулінгу, допомагає структурувати інформацію та зробити висновки. (Інший варіант – презентація вчителя/вчительки з поясненнями щодо теми вправи).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

### **Перегляд відеоролика: «Зупинитися! Моя історія про кібербулінг» або «Cyber Bullying : Create No Hate» (5 хв.)**

*Рефлексія* щодо побаченого.

### **Вправа для емоційного відпочинку «Дитячі спогади» (20 хв.)**

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька пропонує батькам поділитися теплими, добрими спогадами, пов'язаними з їхнім дитинством, пригадати добру історію, щасливі емоції, цікаві події з найщасливішої пори життя. По колу, один за одним, дорослі розповідають щось таємне, щире, що зберігає їх пам'ять. Як естафету можна передавати, наприклад, дитячу іграшку, той, хто її отримує і бере слово (наприклад, це буде спогад про улюбленого ведмедика або ляльку).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Чи приємно було все це згадувати? Що відчували? Чи часто ви розповідаєте своїм дітям про свої дитячі роки?

Важливо, коли в дитинстві нас оточують близькі, любі та дорогі твоєму серцю люди, з якими немає нічого страшного, на яких можна покластися, з якими можна порадитися. З якими почувася у безпеці. Нехай у доброму родинному колі відбувається дорослішання наших

дітей, без агресії, жорстокості, насильства. Без кіберзагроз та кібербулінгу. Допоможемо їм в цьому. Ми впораємося, якщо будемо підтримувати один одного.

### **Вправа «Створюємо правила з кібербезпеки» (20 хв.)**

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька об'єднує учасників/учасниць у малі групи за методикою «Будинок іграшок» (це буде логічним продовженням попередньої розмови). Пропонує кожному учаснику(-ці) із чарівної коробки з написом «Будинок іграшок» витягти заготовлені заздалегідь наклейки із зображеннями ляльки, літака, автомобіля, м'якої іграшки тощо (кількість різновидів зображень буде залежати від кількості учасників(-ць) тренінгу та кількості груп, в які учасники(-ці) будуть об'єднані). Дорослі об'єднуються в групи відповідно до зображень іграшки на наклейці. Це може бути три або чотири групи. Кожній групі пропонується скласти поради батькам щодо профілактики та подолання кібербулінгу.

Всі групи можуть виконувати однакове завдання. Проте, якщо аудиторія активна і є достатньо часу для подальшого обговорення, можна запропонувати кожній групі окреме завдання.

Наприклад, робота в групах за темами: «Як помітити булінг?»; «Як протидіяти булінгу?»; «Що я маю робити задля захисту дитини?».

Інформацію для вчителя розміщено у додатках 4, 5.

*Рефлексія* щодо результатів роботи груп.

### **Перегляд відеороликів «Як зупинити булінг: поради для батьків», «Правила з Інтернет-безпеки для батьків» (10 хв.)**

*Рефлексія* щодо побаченого.

Можна запропонувати й інші відео (додаток 6).

### **4. Підсумки/рефлексія (20 хв.)**

Учитель/вчителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

*Учитель/вчителька:* Дитина має знати, що вона завжди може звернутися до вас з будь-якою проблемою та ви її підтримаєте, а не відразу почнете звинувачувати та виховувати. Здійснюючи будь-яку дію, батьки мають демонструвати спокій і впевненість, надавати дітям позитивний емоційний ресурс та відчуття захищеності. Довірливі стосунки, постійна комунікація та регулярне оновлення ваших знань з теми «Безпечний Інтернет» – все це дозволить уберегти дитину від неочікуваних проблем.

**НАЙМІЦНІША ОБОРОНА ВІД СТОРОННЬОГО ВПЛИВУ – ЦІННОСТІ ВАШОЇ СІМ'Ї!** Плекайте їх! Як би ви відповіли на питання, що найбільше за все ви цінуєте у житті власної родини?

Учитель/вчителька пропонує батькам відповісти на такі питання (можна записати на окремому аркуші великого формату або на дошці):

- Якими словами можна найкраще описати вашу родину?
- Що є найважливішим для вашої сім'ї?
- Які сильні сторони має ваша родина?
- Яке висловлювання найкраще характеризує вашу сім'ю?

А) Пропонує дати відповіді хоча б на одне з цих питань, озвучити свої ідеї та думки, висловлюючись по колу.

В) Учитель/вчителька пропонує кожному з дорослих не лише поділитися своїми думками, а й записати їх на малюнках своїх дітей. Тож, на них можуть з'явитися написи на кшталт «Ми любимо один одного»; «Ми можемо висловити наші почуття один одному»; «Ми поважаємо наш родинний простір» тощо. Наступного дня діти побачать свої роботи вже з меседжами від своїх батьків, їхні малюнки придбають не лише інше забарвлення, а й новий сенс.

С) Інший варіант. Питання можуть бути записані на картках, які отримають учасники/учасниці зборів. Учитель/вчителька пропонує батькам обговорити ці питання сьогодні увечері дома разом з дітьми. Можна записати ідеї, які виникнуть на плакаті та повісити на видноті. І для

Культура добросусідства

батьків, і для дітей це буде не лише нагадування щодо важливості та цінності довірливих родинних стосунків, але і підтримка для дитини, в якій має формуватися власна позиція та ставлення до життя, попри всі соціальні впливи, зокрема впливи кіберсередовища, яке приховує в собі чимало небезпек.

## **5. Додатки**

### **Додаток 1**

#### **Інформаційний матеріал «Що таке кібербулінг та якої шкоди він може завдати» (для вчителя/вчительки)**

Кібербулінг – це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.

Поняття «кібербулінг» походить з англійської мови і створено з двох слів: кібер (опосередковане комп'ютером віртуальне середовище) і булінг (bull – бик, бугай, а в переносному значенні – дуже велика, сильна чи агресивна персона). Тобто цим поняттям позначається процес лютого завзятого нападу; близькі за смислом українські дієслова: роз'ятрувати, задрити, прискіпуватися, провокувати, дошкуляти, тероризувати, цькувати тощо.

Отже, кібербулінг – це напади з метою завдання психологічної шкоди, які здійснюються через електронну пошту, миттєві повідомлення, розгортаються в чатах, на вебсайтах, в соціальних мережах; діють через текстові повідомлення або через зображення (фото, відео); до кібербулінгу відносять також терор за допомогою мобільного телефонного зв'язку.

*Кібербулери:*

- замість підніжок пишуть агресивні смски;
- замість стусанів – надсилають повідомлення з погрозами у соцмережі;
- замість насмішок – розповсюджують конфіденційні дані про однолітків та створюють фальшиві профілі.

Проблема віртуальної агресії в тому, що віртуального хулігана майже неможливо покарати, неможливо поскаржитися на нього класному(-ій) керівнику(-ці) чи директору(-ці). Світ, у якому діють кібербулери, начебто не є реальним, але шкода, яку вони можуть завдати, – цілком реальна. Якщо реальний булінг – хоч яку жахливу форму він має – закінчується, коли дитина повертається додому, то від *кібербулінгу важко сховатися будь-де*.

Всесвітня організація охорони здоров'я опублікувала дані своїх досліджень, що стосуються кібербулінгу. Було встановлено, що кібербулінг призводить до депресії, самотності, тривоги та низької самооцінки, відчуття приниження, розчарування і гніву, що мають тривалий негативний вплив на становлення особистості дитини.

Також такі особливості кібербулінгу, як анонімність і безкарність, зумовлюють труднощі його дослідження. Оскільки кібербум в Європі та Америці розпочався раніше, ніж в Україні, ці країни мають більший досвід вивчення й запобігання кібертероризму. В Україні масштабних досліджень щодо кібербулінгу та його потенційної небезпеки поки не проводили. Проте достовірно відомо, що віртуальна агресія в нашій країні набирає все більшого поширення.

### **Додаток 2**

#### **Інформаційний матеріал «Найвідоміші приклади кібербулінгу та його наслідки» (для вчителя)**

##### **1. Історія Гіслана Раза**

Одна з перших добре відомих ілюстрацій кібербулінгу починалась як забавка, коли у 2002 р. американський підліток Гіслан Раза, граючись, створив відео самого себе на основі сцени із фільму «Зоряні війни», де замість меча використовував бейсбольну биту. На жаль, однокласники без дозволу і відома хлопця розмістили це відео в Інтернеті, де його побачили мільйони людей. Далі ця подія отримала неочікуваний розвиток – у 2004 р. було створено

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

спеціальний сайт із цим та похідними відеороликами, спецефектами та музикою з фільму, який зібрав більше 76 млн користувачів, а відео із зображенням хлопчика стало найбільш завантажуваним файлом 2004 р. Гіслан отримав тавро «Дитина зоряних війн», і це настільки змінило стосунки хлопця у школі, що батьки змушені були залучати психіатричну допомогу. Вони також подали до суду на батьків тих однокласників, що розмістили відео в Інтернеті, але врешті конфлікт було врегульовано в позасудовому порядку.

### 2. Історія Джуді Румб

Однокласники використали цифрову камеру, щоб розмістити відео 15-річної Джуді Румб в Інтернеті, де було створено сайт, присвячений її наднормовій вазі і даті майбутньої смерті. Завдяки вчасній допомозі цей випадок не призвів до трагічних наслідків. Але через аналогічний сайт під назвою «Корпорація «Вбий Кайлі», через постійні листи і телефонні дзвінки, які цювали дівчину за те, що вона будімо лесбіянка, Кайлі Кенні мусила кілька разів змінювати школу. Але кібербулінг все-таки продовжувався, і врешті довелося перейти на домашнє навчання.

### 3. Історія Джеда Преста

16-річний Джек Прест вимушений був стати заручником у власному домі, що спровокувало суїцидальну спробу, внаслідок кібербулінгу, який розпочався через його незгоду із групою хлопців у школі. Мультиформами булінгу були нічні дзвінки-жарти, плітки у чатах, образливі текстові повідомлення, мовчазний терор (бойкот) у школі.

### 4. Історія Раяна Патріка

Найбільш відомим є трагічний випадок із 13-річним Раяном Патріком Галіганом, який скоротив собі віку внаслідок постійного булінгу в школі, до якого долучився кібербулінг: поширювалися чутки про те, що він гей. Вже після смерті Раяна його батько знайшов у комп'ютері листування з дівчиною, яка зустрічалась із Раяном, а потім, прочитавши про нього в Інтернеті, розірвала з ним і виставила в загальний доступ всі їхні листи. Напередодні суїциду Раян писав друзям: «Завтра я це зроблю, прочитаєте в газеті», а ті відповідали: «Це буде весела розвага». Детальний опис цього випадку зробив батько Раяна, який провів ціле дослідження в Інтернеті, щоб зрозуміти причини загибелі й розказати всім про ті кроки, які могли запобігти трагедії.

Такий перелік можна продовжувати, і кожний приклад буде вносити свої гнітючі відтінки у поняття кібербулінгу.

## Додаток 3

### Інформаційний матеріал «Види кібербулінгу в складі новітніх інтернет-небезпек» (для вчителя/вчительки)

**Перепалки, або флеймінг** (від англ. flaming – запеклий, гарячий, полум'яний) – обмін короткими гнівними і запальними репліками між двома чи більше учасниками з використанням комунікаційних технологій. Частіше за все флеймінг розгортається в «публічних» місцях Інтернету – в чатах, на форумах, у дискусійних групах, інколи він перетворюється у справжню затяжну війну. На перший погляд флеймінг – це боротьба рівних, але за певних умов він може перетворитися на нерівноправний психологічний терор. Так, неочікуваний випад може викликати в жертви сильні емоційні переживання, особливо на тому відтинку часу, коли вона не знає, хто з учасників і яку займе позицію.

**Нападки, постійні виснажливі атаки** (англ. harassment) – найчастіше це залучення повторюваних образливих повідомлень, спрямованих на жертву (наприклад, сотні повідомлень на мобільний телефон, постійні дзвінки), з переважанням персональних каналів комунікації. На відміну від перепалок нападки більш тривалі та односторонні. У чатах чи на форумах нападки теж трапляються, а в онлайн-іграх їх найчастіше використовують гріфери (griefers) – група гравців, які за мету ставлять не перемогу в певній грі, а руйнацію ігрового досвіду інших учасників. З таким видом кібербулінгу стикається 14% українських старшокласників.

**Обмовлення, зведення наклепів** (denigration) – розповсюдження неправдивої принизливої інформації з використанням комп'ютерних технологій. Це можуть бути і текстові повідомлення, і фото, і пісні, які змальовують жертву в непривабливому вигляді. Жертвами можуть ставати не тільки окремі підлітки, трапляється розсилка списків (наприклад, «хто є хто» або «хто з ким спить» у класі, школі), створюються спеціальні «книги для критики» (slam books), в яких розміщуються не лише жарти, а й наклепи на однокласників, перетворюючи гумор на поле тренування власної злоби, зливання роздратування, перенесення агресії тощо. З таким видом кібербулінгу, який наносить шкоду репутації, стикається **21%** українських старшокласників.

**Самозванство, втілення у певну особу** (impersonation) – переслідувач позиціонує себе як жертву, використовуючи її пароль у соціальних мережах, а потім здійснює негативну комунікацію. Організація «хвилі зворотних зв'язків» відбувається, коли з адреси жертви без її відома відправляються ганебні провокаційні листи її друзям і близьким за адресною книгою, а потім розгублена жертва неочікувано отримує гнівні відповіді. Особливо небезпечним є використання імперсонації проти людей, включених до так званого «списку груп ненависті», адже наражає на реальну небезпеку їхнє життя. З таким видом кібербулінгу стикається **20%** українських старшокласників.

**Шахрайство, видурювання конфіденційної інформації та її поширення** (outing & trickery) – отримання персональної інформації в міжособовій комунікації та передача її (текстів, фото, відео) у публічну зону Інтернету або поштою тим, кому вона не призначалася. З таким видом кібербулінгу стикається **16%** українських старшокласників. Ошуканство (шахрайство) – навмисний обман, маніпуляція довірою, з метою введення в оману. (Економічні витрати від інтернет – шахрайства загалом по Україні серед підлітків 13-14 років доходять до 70 млн. грн.!)

**Відчуження, ізоляція.** Будь-якій людині, особливо в дитинстві, притаманно сприймати себе або в якійсь групі, або поза нею. Бажання бути включеним у групу виступає мотивом багатьох учинків підлітка. Виключення із групи сприймається як соціальна смерть. Що в більшій мірі людина випадає із взаємодії, наприклад у грі, то гірше вона почувається і нижче падає її самооцінка. У віртуальному середовищі виключення також наражає людину на серйозні емоційні негаразди – аж до повного емоційного руйнування. Онлайн-відчуження можливе в будь-яких типах середовищ, де використовуються захист пароллями, список небажаної пошти або список друзів. Кіберостракізм виявляється також у відсутності швидкої відповіді на миттєві повідомлення чи електронні листи.

**Кіберпереслідування** – це приховане відстежування переслідуваних, зазвичай зроблене нишком, анонімно, з метою організації злочинних дій на кшталт зґвалтування, фізичного насильства, побиття. Відстежуючи через Інтернет необережних користувачів, злочинець отримує інформацію про час, місце і всі необхідні умови здійснення майбутнього нападу. З таким видом кібербулінгу стикається 7% українських старшокласників.

**Хепіслепінг** (від англ. happy slapping – щасливе ляскання) – відносно новий вид кібербулінгу, який починався в англійському метро, де підлітки, прогулюючись пероном, раптом ляскали одне одного, тоді як інший знімав це мобільною камерою. В подальшому за будь-якими відеороликами, в яких записано реальні напади, закріпилася ця назва. Відеоролики нападів з метою зґвалтування чи його імітації інколи ще називають гоппінг – наскок (особливо поширений у США). Ці ролики розміщують у Інтернеті, де їх можуть передивлятися тисячі людей, зазвичай без жодної згоди жертви. Інша форма хепіслепінгу – це передавання сюжетів мобільними телефонами. Починаючись як жарт, хепіслепінг може завершитися трагічно, як це сталося із 18-річним Трістоном Крістмасом, якого група хлопців побива для того, щоб зняти відео для Інтернету, а коли він, ударившись головою, помирав кинутий на підлозі, вбивця і спостерігачі пішли продовжувати вечірку. Тож з'явилося таке поняття, як буліцид – загибель жертви внаслідок булінгу. Вважається злочином і хепіслепінг, що призводить до трагічних наслідків.

**Додаток 4****Що слід робити, щоб зменшити ризик кібербулінгу для своєї дитини (поради батькам)****Будьте уважними до дитини:**

- уважно вислуховуйте дитину щодо її вражень від Інтернет-середовища;
- звертайте увагу на тривожні ознаки після користування інтернетом, які можуть вказувати на те, що дитина стала жертвою (засмучена чимось, відмовляється спілкуватися тощо).

**Підтримуйте довірливі взаємини з дитиною:**

- доступно розкажіть дитині про кібербулінг, поясніть свою мотивацію: ви піклуєтесь, а не намагаєтесь контролювати приватне життя;
- наголосіть, що якщо дитині надходять образливі листи, повідомлення або виникають інші проблеми в інтернеті, вона може розраховувати на допомогу батьків;
- не потрібно погрожувати покаранням за відвідування небажаних сайтів — ліпше пояснити загрозу, яку несуть ці сайти.

**Оволодівайте новими знаннями:**

- так як дитину інструктують про правила дорожнього руху та правила користування побутовою технікою, батьки мають регулювати користування дитини новими технологіями;
- щоб не залишати дитину наодинці з віртуальною реальністю, батьки мають самі опанувати Інтернет, навчатися користуватися планшетом або смартфоном тощо.

**Здійснюйте обмежений контроль:**

- можна відстежувати події онлайн-життя дитини через соцмережі, спостерігати час від часу за реакціями дитини, коли вона в Інтернеті;
- щоб запобігти комп'ютерній залежності, регламентуйте час користування Інтернетом, адже діти часто втрачають відчуття часу онлайн;
- вагомим фактором впливу на дітей є позитивний приклад батьків: якщо вони самі просиджують години за розвагами в Інтернеті, забороняючи натомість дитині, вплив їхніх виховних заходів буде суттєво низький.

**Застосовуйте технічні засоби безпеки:**

- для захисту від інформаційних загроз навчіть дитину користуватися спеціальними безпечними пошуковими системами;
- можна використовувати програми-фільтри батьківського контролю, які відкривають доступ тільки до обмеженого переліку безпечних сайтів для дітей та блокують шкідливі сайти з недітячим контентом (такі фільтри можна встановити в операційній системі або в антивірусній програмі).

**Розвивайте комунікативну культуру:**

- роз'ясніть дитині, яка її власна поведінка буде вважатися нормальною, а яка небезпечною чи безвідповідальною;
- зауважте, що спілкування в інтернеті, як і в реальному житті, має бути відповідальним: воно може мати певні наслідки і для самої дитини, і для людей, з якими вона спілкується;
- в інтернеті не варто створювати вигадані образи, негативно реагувати на кожне повідомлення провокативного характеру;
- дитині також слід знати, що анонімна свобода в інтернеті умовна. Адже коли дії в інтернеті спричиняють реальну шкоду або кримінальну відповідальність, правоохоронні органи можуть отримати інформацію з профілів, встановити координати комп'ютерів, з яких людина відправляла повідомлення тощо;
- навчіть дитину обмежувати доступ до персональної інформації у соцмережах.

**Додаток 5****Додаткова інформація до теми тренінгу (для вчителя/вчительки)**

Кібербулінг, як і булінг, це не лише проблема жертви чи булера. Це показник рівня комунікативної культури та агресивності середовища, в якому зростає дитина. Якщо явище кібербулінгу в країні процвітає, то можна говорити про певні агресивні тенденції у суспільстві в цілому.

Культура добросусідства

Подолати явище кібербулінгу в принципі неможливо. Контролювати віртуальне середовище, в якому «живе» дитина, також украй важко. Але є певні стратегії профілактики кібербулінгу, які допомагають захистити дитину.

**Якщо ви дізналися про кібератаки на вашу дитину? Що робити батькам?**

- Якщо кібератаки поодинокі, доречно їх ігнорувати. Часто кібербулінг простіше зупинити на початковій стадії. Якщо ж вступати в перепалку з булером – негативні комунікації продовжуються.
- Якщо надходять систематичні листи із погрозами, потрібно зберігати інформацію в комп'ютері або роздрукованому вигляді задля доказів.
- Щоб самостійно врегулювати ситуацію, можна зробити запит адміністраторам сайтів, на яких здійснювалися атаки, про видалення образливої інформації. Також адміністратори можуть забезпечити користувача-жертву тимчасовим блокуванням повідомлень у чаті користувача-булера.
- Варто поінформувати про проблему педагогів. Якщо ймовірно булери зі шкільного кола дитини, то педагоги зможуть уважніше слідкувати за ситуацією традиційного булінгу під час навчально-виховного процесу. Також педагоги можуть провести профілактичні заходи, спрямовані на формування безпечної поведінки в інтернеті.
- Якщо кібербулінг має ознаки шахрайства, погроз, вимагання, відверто сексуальний характер, слід звернутися до правоохоронних органів.

**Зауважте!** Не потрібно карати дитину, коли вона довірилась і розповіла про те, що стала жертвою кібербулінгу. Дитина вже постраждала, і якщо батьки її не підтримають, наступного разу вона може не звернутися по допомогу. Якщо випадок вдалося врегулювати, потрібно зробити з нього урок для формування медіакультури дитини, повторити найпростіші правила безпеки користування інтернетом.

**Додаток 6****Корисні посилання (для розділу «Кібербулінг»)**

Відеоролики та корисна інформація:

1. Зупиніться! Моя історія про кібербулінг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=ko7NKccDalE>
2. Cyber Bullying : Create No Hate [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=MV5v0m6rEMs>
3. Як зупинити булінг: поради для батьків [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=pNCvFAOAOQso>
4. Правила з Інтернет-безпеки для батьків [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://www.youtube.com/watch?v=eg3aM5pdT\\_8](https://www.youtube.com/watch?v=eg3aM5pdT_8)
5. Сайт UNISEF «Stopbullying» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://stopbullying.com.ua/>
6. Корисні посилання щодо теми антибулінгу / Сайт Міністерства освіти та науки України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/protidiya-bulingu/korisni-posilannya-shodo-temi-antibulingu>

**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Кравчук А. Кібербулінг та право на безпеку [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://yur-gazeta.com/publications/practice/inshe/kiberbuling-ta-pravo-na-bezpeku-.html>
2. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід / О. Т. Барішпольць, Л. А. Найдьонова, Г. В. Мироненко, О. Є. Голубева, В. В. Різун та ін.; За ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Барішпольця. – К. : Міленіум, 2010. – 440 с.
3. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу: підручник / Л. А. Найдьонова; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. – Вид. друге, стер. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2015. – 244 с.
4. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини: Методичні рекомендації / Л. А. Найдьонова. – К., 2014. – 80 с.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## 10.2. ЯК НЕ ПОТОНУТИ У МОРІ ІНФОРМАЦІЇ?

**Авторка розробки:** Волощенко Оксана.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей віком 7–10 років, педагоги та ін.

**Мета та завдання:** допомогти батькам усвідомити їхню роль у розвитку медіаграмотності особистості; переконати у доцільності й необхідності перевірки достовірності інформації; мотивувати призвичаїти до цього дітей.

**Очікувані результати:** батьки усвідомлюватимуть роль родини у розвитку медіакомпетентності учнів; прагнутимуть до самомедіаосвіти.

**Обладнання:** комп'ютер, проєктор.

**Орієнтовний час проведення:** 90–120 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина (15 хв.)

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць.

#### 2. Мотивація, очікування (15 хв.)

*Ви повинні бути грамотними в незліченних медіа, щоб бути дійсно «грамотними» в цей час (Герберт Маршал Маклюен).*

Учасникам(-цям) пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?».

Учитель/вчителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників(-ць).

#### Вправа «Хто тренує медіаграмотність?» (5 хв.)

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* Будь ласка, підніміть руки ті батьки, діти яких відвідують гуртки, мають репетиторів тощо. Отже, майже всі. Ми вважаємо цілком природним, що наші діти займаються спортом, танцями, ручною працею й мають в цьому наставників.

А чи є у ваших дітей наставник щодо пошуку й користування інформацією?

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### Гра «Медіаграмотна місія» (10 хв.)

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* А зараз ми проведемо мінітест нашої аудиторії на рівень медіаграмотності. Попрошу найбільш сміливого/сміливу підійти до комп'ютера.

Учитель/вчителька відкриває гру (<http://irex.mocotms.com/>) і просить учасника(-цю) виконати перше завдання: на основі тлумачень понять (цензура, самоцензура, фейк, джінса, маніпуляція) відчинити двері «фабрики брехні».

*З яким поняттям у вас виникли труднощі?(джінса)*

*Рефлексія* щодо гри.

#### 3. Основна частина

##### Мінілекція вчителя/вчительки (7 хв.)

Сучасні діти використовують Інтернет для пошуку інформації – для виконання домашніх завдань, шкільних проєктів або задля розваги. У мережі діти можуть натрапити на неправдиву рекламну інформацію, інтернет-шахраїв, надіслати особисту інформацію та фото особам з девіантною поведінкою, відхиленнями у психіці тощо. Все, що розміщено у мережі, тим чи іншим чином впливає на користувачів і спрямовує на виконання певних дій. Тому наші діти мають навчитися аналізувати, «відфільтровувати» значний обсяг інформації, аби відшукати необхідні першоджерела.

Культура добросусідства

Є, над чим замислитися... У червні 2018 р. в Україні було здійснено моніторинг майже 50 популярних онлайн медіа. З'ясувалося, що у 70% медіа новинна стрічка містила немарковані (замовні) матеріали – «джінсу». Лідером із розміщення цих матеріалів була одна з опозиційних партій (20%). З 2018–2019 н. р. українські школярі, які пішли до першого класу, вже навчаються медіаграмотності, а учні 10 класу з 2018 р. вперше вивчають інтегрований курс «Громадянська освіта», в якому один із семи розділів присвячено медіаосвіті.

Вас у школі не навчали відрізняти правду від фейків і маніпуляцій, але це не означає, що у тодішньому медіапросторі не було негативних явищ. Без сумніву, тоді й зараз розвиток медіаграмотності особистості не втрачає своєї актуальності.

*Медіаосвіта в українській школі: що треба знати батькам.* В Україні затверджено «Концепцію впровадження медіаосвіти в Україні». Її основна мета – сприяння розбудові в Україні ефективної системи медіаосвіти, що має стати фундаментом гуманітарної безпеки держави; розвитку та консолідації громадянського суспільства; протидії зовнішній інформаційній агресії; всебічного підготування дітей і молоді до безпечної та ефективної взаємодії із сучасною системою медіа, формування в громадян медіаінформаційної грамотності та медіакультури відповідно до їхніх вікових, індивідуальних та інших особливостей.

У Концепції Міністерства освіти і науки України «Нова українська школа» також йдеться про те, що однією з основних компетентностей, що формуються під час навчання, стає інформаційна та медіаграмотність.

#### Мозковий штурм «Що означає медіаграмотність?» (10 хв.)

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька пропонує навести приклади синонімів поняття «медіаграмотність».

Акцентує увагу на тому, що краще один раз побачити, аніж сто раз почути, і пропонує перегляд відеоролика, в якому візуалізовано уявлення про медіаграмотність учениці 6-го класу однієї із запорізьких шкіл (<https://www.youtube.com/watch?v=vtaTeWzy6tQ>).

*Рефлексія* щодо відео.

#### Продовження мінілекції вчителя/вчительки (10 хв.)

Положення щодо медіаосвіти внесені до Державного стандарту початкової загальної середньої освіти, затвердженого 2017 р. У розділі «Мовно-літературна освітня галузь» зазначено, що учень/учениця аналізує, інтерпретує, оцінює та створює власні медіатексти. У загальних положеннях по закінченні 2 і 4 класів учень/учениця набуває певних медіаосвітніх компетентностей. Передусім йдеться про медіаграмотність (аналіз, інтерпретацію та оцінювання медіатекстів, їх створення) (таблиця 1).

Таблиця 1

### Медіаграмотність – складова компетентнісного потенціалу учнів/учениць початкових класів

| № п/п | Складові медіаграмотності          | Характеристика   |   |
|-------|------------------------------------|--|---|
|       |                                    | Учні/учениці 2 класу   | Учні/учениці 4 класу  |
| 1     | Аналізую та інтерпретую медіатекст | За допомогою вчителя/вчительки обговорюю зміст і форму медіатекстів. | Визначаю, кому призначений медіатекст та його мету. Виявляю очевидні ідеї у простих медіатекстах.                 |
| 2     | Оцінюю медіатекст                  | Висловлюю думки і почуття з приводу деяких простих медіатекстів.     | Визначаю деякі елементи й характеристики обраних форм медіа, описую враження від змісту і форми медіатексту.      |
| 3     | Створюю медіатекст                 | Створюю прості медіапродукти за допомогою інших.                     | Створюю прості медіатексти з конкретною метою і для конкретної аудиторії, використовую прості форми медіатекстів. |

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Медіаграмотність** – це розуміння способів, за допомогою яких медіа створюють різні типи повідомлень, того, як вони подають інформацію і які методи використовують для організації матеріалу, критичний погляд на медіаконтент.

Переглянемо коротку історію медіаграмотності [https://www.youtube.com/watch?v=GieeOK4e9\\_A&t=19s](https://www.youtube.com/watch?v=GieeOK4e9_A&t=19s). Сьогодні ми поговоримо про медіаграмотність, як ключову компетентність сучасної людини. Оскільки медіа є всюдисущими, важливо навчити дітей розумно використовувати мас-медіа (телебачення, інтернет, соцмережі, рекламу тощо) та розвивати критичне ставлення щодо їхніх повідомлень. Для цього дітям потрібні хороші зразки для наслідування, які виявляють інтерес до них і можуть встановлювати межі, якщо це необхідно.

Отже, відповідальність за освіту дітей та підлітків у медіа не може бути покладено виключно на вчителів і школи в цілому. На нашу думку, саме сім'я також має брати активну участь у медіаосвіті дітей. Діти так використовують медіа поза межами родини, як вони звикли робити вдома, оскільки зазвичай перші контакти з медійним світом відбуваються саме вдома. Отже, розвиток медіаграмотності може стати одним із напрямів виховання дитини у сім'ї. Згідно статистики, 46% батьків в Україні бажають, щоб їхні діти навчалися медіаграмотності. Водночас лише 25% українців готові докласти зусиль, щоб навчитися критичному мисленню.

### **Вправа «Наскільки достовірно?» (20 хв.)**

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька просить учасників(-ць) об'єднатися у 5 груп. Упродовж 7 хвилин кожна група має проаналізувати окремих сайт: 1 група – [ukr.net](http://ukr.net); 2 група – [korrespondent.net](http://korrespondent.net); 3 група – [jisty.com.ua](http://jisty.com.ua); 4 група – [sam-sebe-columb.com](http://sam-sebe-columb.com); 5 група – [nv.ua/opinion\\_author/kazanzhy.html](http://nv.ua/opinion_author/kazanzhy.html). Потім представники груп презентують результати спільної аналітичної діяльності. Озвучують обґрунтовані висновки щодо підстав довіряти або не довіряти аналізованому ресурсу.

Під час аналізу доцільно звернути увагу на таке:

- Офіційний, новинний чи це не комерційний сайт?
- Якщо комерційний, то, можливо, намагається вам щось продати.
- Чи є реклама на сайті?
- Або ж персональна сторінка, що містить радше чийсь суб'єктивну думку, аніж об'єктивні факти.
- Які погляди представлені на цьому сайті? Чи є інші точки зору, що тут не висвітлені?
- Чи вказаний(-а) автор/авторка?
- Чи підтверджена ця інформація фактами? Чи це просто люди діляться своєю думкою?

Чи не упереджена ця думка?

- Чи можна перевірити надану інформацію на інших ресурсах? Спробуйте знайти цю інформацію, принаймні, ще на трьох різних вебсайтах, і порівняйте її.

*Коментарі вчителя/вчительки:*

1. [ukr.net](http://ukr.net) – сайт, який першим з'являється при пошуковому запиті. При відкритті головної сторінки відразу стає зрозуміло, що ресурс розміщує чимало реклами, яка просто у вигляді посилань вишикувалася на обох полях. Власне новинні статті розташовані охайними «поличками» – рубриками. Але це не новинний сайт, а агрегатор новин.

2. [korrespondent.net](http://korrespondent.net) – один із найбільш популярних новинних сайтів. Головна сторінка візуалізує новинні сюжети під «різними соусами»: і в рубриках, і у форматі відео/фотоматеріалів, і як позиції експертів з приводу будь-яких подій. Зазвичай на цьому сайті можна знайти різноманітну за змістово-тематичним спектром інформацію.

3. [jisty.com.ua](http://jisty.com.ua) не має рубрики «про нас», він фактично анонімностворений, містить значну кількість реклами. Публікації не містять посилань на джерела і відсутні ПІБ авторів. Дуже багато сенсаційних матеріалів.

4. [sam-sebe-columb.com](http://sam-sebe-columb.com) – блог (персональна сторінка) містить чимало цікавих матеріалів для тих, хто любить подорожувати. Це особистісний погляд, який можна або брати до уваги, або не враховувати.

5. [nv.ua/opinion\\_author/kazanzhy.html](http://nv.ua/opinion_author/kazanzhy.html) – блог Зої Казанжі, своєрідний мережевий журнал, головний зміст якого — записи, зображення чи мультимедіа, що регулярно додаються. Зої Казанжі, журналістка, редакторка, тренерка, громадська активістка, одна із організаторів Одеського Євромайдану. Вона – особистість із чітко артикульованою політичною позицією. І це видно із кожного заголовку. Тут можна почерпнути аргументи на підтримку власної позиції, чи почути альтернативну точку зору.

Кожен із запропонованих ресурсів орієнтований на певну аудиторію. Під час вибору ресурсу доцільно дати собі відповідь на питання, з якою метою створений сайт (інформування, візуалізації різноманітних точок зору, реклами, особистої позиції тощо) і враховувати це.

### **Інформаційне повідомлення вчителя/вчительки (10 хв.)**

Упродовж батьківських зборів ми з вами говорили про вас і медіа значно більше, аніж про ваших дітей і медіа. Ви також вчилися оцінювати достовірність сайтів, порівнювати різні джерела. А зараз я пропоную спроектувати це на ваших дітей.

*Напишіть, будь ласка, три ресурси, які б ви хотіли «проінспектувати» разом із вашими дітьми. Чому?*

Найважливішою передумовою для хорошого посередництва в світі медіа є те, що батьки знають, що їхні діти роблять із медіа, для чого вони використовують медіа, чому їх приваблюють медіа тощо.

Пропоную обговорити рекомендації для батьків від авторів книги «Клан Клік-Клац. Виховання дітей у цифрову еру». Цю мінікнижку про основні виклики «цифрового батьківства» розробили кілька років тому у Сінгапурі, за ініціативи тамтешньої Ради з питань ЗМІ (Media Literacy Council).

#### **ЩО ДИТИНІ ТРЕБА ЗНАТИ І РОБИТИ**

• Завжди скептично оцінювати онлайн-інформацію. Ставити питання про те, що читаєш (наприклад: Чи достовірний цей сайт? Чи можу я довіряти йому? Чи є інші версії трактування цієї інформації, про які я не знаю?).

• Порівнювати інформацію принаймні з 3 різних джерел.

• Малюнки та відео можна поредагувати, тож слід пам'ятати, що не все, що ми бачимо онлайн, є обов'язково правдивим. Наприклад, пошукайте «Dove Ad – The Evolution of Beauty», що демонструє, як рекламні зображення роблять більш привабливими для покупців).

• Остерігатися призів, «халяви», подарунків, пропозицій «як швидко розбагатіти», що пропонуються онлайн. Зазвичай все, що виглядає занадто добре, щоб бути правдою, виявляється брехнею.

#### **ЩО БАТЬКАМ ТРЕБА ЗНАТИ І РОБИТИ**

• Використовувати вдалі приклади (новини, фотографії та відео), щоб вказати дитині на сумнівну інформацію та різні тактики поведінки онлайн-шахраїв.

• Бути прикладом у тому, як шукаєте та опрацьовуєте інформацію.

Також можна скористатися інформацією, наведеною у додатку 1.

### **4. Підсумки/рефлексія (15 хв.)**

Учитель/вчителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання. Після цього пропонує учасникам/учасницям поділитись враженнями від почутого на заході у контексті того, наскільки новими, та, на їхню думку, корисними є для них набуті знання та навички.

**5. Додаток****Пам'ятка «Як відрізнити факти від суджень»****Чим факт відрізняється від судження**

Щоб відрізнити судження від факту, варто пам'ятати, що:

- думка завжди суб'єктивна, а факт існує незалежно від нашого бажання або ставлення до нього;
- факт завжди реальний. Думка для того, щоб стати істиною, має спиратися на факти;
- думка завжди має авторство. Автор, висловлюючи свою думку, має ідентифікувати себе, а передаючи чужу думку, вказує на її авторство;
- правильно буде супроводжувати свої судження словами: «думаю, що...»;
- «здається...»; «стверджую, що...»; «упевнений(-а), що...»; «вважаю, що...» тощо;
- думка може «ховатися» за фразами на кшталт: «це означає...»; «про що свідчить...» або взагалі ніяк «не виявляти себе», зливаючись з фактом.

**Ресурси для самоосвіти:**

1. «Медіазнайко»: гра в яку ти можеш зіграти з дитиною [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.aup.com.ua/Game/>
2. Мозок. Програма про те як почати думати: Програма на Громадському радіо [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=tvuJ9vPCtE4>

**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Батьки, діти та медіа: путівник із батьківського посередництва / О. Волошенюк, О. Мокрогуз; За ред. В. Іванова, О. Волошенюк. – К. : ЦВГП, АУП, 2017. – 79 с.
2. Клан Клік-Клац. Виховання дітей у цифрову еру [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/files.edpro.com.ua/Clique+Click-UKR.pdf2017>.
3. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні (нова редакція) / за ред. Л. А. Найдьо-нової, М. М. Слюсаревського. – К., 2016. – 16 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://mediaosvita.org.ua/book/kontseptsiya-vprovadzhennya-mediaosvity/>
4. Політики і маніпуляції: хто найбільше замовляє джинсу в інтернет-ЗМІ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://imi.org.ua/monitorings/polityky-i-manipulyatsiji-hto-najbilsh-zamovlyaje-dzhynsu-v-internet-zmi/>

## Тема 11. НАСИЛЛЯ – ЦЕ СМІТТЯ, ЯКЕ ТРЕБА ВІНОСИТИ З ДОМУ

**11.1. НАСИЛЬСТВО – ЦЕ СМІТТЯ, ЯКЕ ТРЕБА ВІНОСИТИ З ДОМУ****Авторка розробки: Дабіжа Світлана.**

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), вчителі та ін.

**Мета та завдання:** поглибити знання батьків щодо виховання дітей; обмін досвідом сімейного виховання; посилити обізнаність батьків щодо дитячо-батьківських стосунків; залучати батьків до організації позашкільного життя дітей; розвинути комунікативні навички, здатність батьків до аналізу своєї виховної діяльності та об'єктивної оцінки її результатів.

**Очікувані результати:** батьки знатимуть, як запобігти жорсткому поводженню з дітьми; будуть поінформовані щодо шляхів попередження проявів насильства; усвідомлюватимуть відповідальність за виховання дітей у контексті проблеми жорсткого ставлення до оточення.

**Обладнання:** магнітна дошка, стікери, магніти, комп'ютер, папір формату А3, маркери; плакати, презентація «Насильство в сім'ї».

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

**Хід зборів****1. Знайомство/організаційна частина (10 хв.)**

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць.

Також приймаються правила спільної роботи, наприклад:

- активність;
- говорити лаконічно, по черзі;
- доброзичливість;
- один говорить – всі слухають;
- щирість, відвертість.
- взаємоповага;
- добровільність;
- конфіденційність;
- правило піднятої руки;

**2. Мотивація, очікування****Вправа «Дерево очікувань» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька пропонує учасникам/учасницям записати все, що вони хотіли б з'ясувати для себе під час тренінгу, тобто відповісти на запитання: що ви очікуєте від цього заняття? Учитель/вчителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

**3. Основна частина****Вступне слово вчителя/вчительки (5 хв.)**

Сьогодні темою нашого тренінгу будуть насильство і жорстокість. А говорити про це потрібно, адже ми дуже часто зустрічаємося з його проявами. Поглянемо на цю проблему з психологічної точки зору, можливо, це допоможе нам стати більш добрими і милосердними один до одного, навчимося попереджати і долати насильство.

Проблеми сімейного насильства і насильства в підлітковому середовищі є одними з найбільш актуальних проблем сьогодення. Проблема насильства не нова, вона існувала завжди й існує у всіх країнах світу. Насильство, за визначенням світової спільноти, не тільки робить людину залежною, а й принижує її гідність, завдає шкоди психічному і фізичному здоров'ю, стає серйозною перешкодою у подальшому житті.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



**Мозковий штурм «Насильство моїми очима» (20 хв.)***Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються у групи «Пори року». У групах учасникам/учасницям пропонують на аркушах паперу написати слова – асоціації до слова «насильство». Після цього кожна група презентує своє бачення насильства.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.**Презентація вчителя/вчительки (5 хв.)**

Учитель/вчителька демонструє слайди:

Слайд 1. Насильство – це певні дії, що характеризуються такими ознаками:

- здійснюються свідомо і спрямовані на досягнення певної мети;
- завдають шкоду (фізичну, моральну, матеріальну тощо) іншій особі;
- порушують права і свободи людини;
- той, хто здійснює насилля, має значні переваги (фізичні, психологічні, адміністративні тощо), що робить неможливим ефективний захист жертви насилля.

Слайд 2. Насильство в сім'ї

Види насильства

ПСИХОЛОГІЧНЕ НАСИЛЬСТВО:

- образа;
- залякування;
- шантаж;
- погрози;
- зневага;
- надмірний контроль.

ФІЗИЧНЕ НАСИЛЬСТВО:

- фізична шкода;
- побої;
- стусани;
- ляпаси;
- каліцтво;
- смерть.

СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО:

- використання дитини для задоволення сексуальних потреб;
- примушування до сексуальних відносин або статевого акту;
- примушування до спостереження за статевим актом.

ЕКОНОМІЧНЕ НАСИЛЬСТВО:

- матеріальний тиск;
- заборона працювати або навчатися;
- позбавлення фінансової підтримки;
- повний контроль над видатками.

**Вправа «Дерево насилля» (5 хв.)***Хід проведення:*

На кожному столі – аркуш із завданням (конкретний вид насилля). Далі учасники/учасниці кожної групи малюють «Дерево насилля», в якому корені символізують його причини, стовбур – саму проблему насилля. Гілки дерева – це конкретні форми, у яких здійснюється насилля щодо дитини, а листя та плоди – це наслідки насилля, які проявляються в поведінці дитини.

Після закінчення виконання роботи всі групи презентують свої «дерева».

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Підводяться підсумки за всіма видами насилля.**Презентація вчителя/вчительки (10 хв.)**

Учитель/вчителька демонструє слайди:

Слайд 3. Причини насилля

- матеріальні труднощі;
- наявність у сім'ї безробітного;
- невирішена житлова проблема;
- алкоголізм та пияцтво серед членів сім'ї;
- наявність наркоманів у сім'ї;
- неповна сім'я;

Культура добросусідства

- вітчим або мачуха в сім'ї;
- дитина з інвалідністю або з проблемами зі здоров'ям;
- небажана дитина;
- «важка» дитина;
- зняття багатьох моральних заборон;
- сімейні конфлікти;
- самоствердження за рахунок слабких;
- культ жорстокості, пропагований у суспільстві.

Слайд 4. Форми насилля

1. Залякування і погрози – навіювання страху криком, жестами, мімікою; погрози фізичним покаранням, міліцією, спецшколою, богом; прояв насильства над тваринами; погрози кинути дитину або відняти її, позбавити забезпечення та інше.

2. Ізоляція – постійний контроль за тим, що роблять жінка чи дитина, з ким дружать, зустрічаються, розмовляють; заборона на спілкування з близькими людьми, відвідування видовищних заходів тощо.

3. Фізичне покарання – побиття, ляпаси, катування, тягання за волосся, щипання тощо.

4. Емоційне (психічне) насильство – не тільки залякування, погрози, ізоляція, а й приниження почуття власної гідності й честі, словесні образи, грубість; навіювання думки, що дитина – найгірша, а жінка – погана мати або дружина; приниження в присутності інших людей; постійна критика на адресу дитини або жінки тощо.

Слайд 5. Наслідки насилля

- дитина вчиться насильства;
- дитина стає тривожною; має низьку самооцінку;
- дитина не впевнена, що її в сім'ї люблять.

**Вправа «Стоп-кадр» (15 хв.)***Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються в чотири групи. Кожній групі пропонують вибрати ситуації, коли може відбуватися насилля (школа, родина, вулиця, однолітки) і зобразити пантомімою ту форму насилля, яка найбільш часто зустрічається в цій ситуації. Учасники(-ці) інших груп намагаються відгадати, про яку форму насилля йдеться.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.**Вправа «Коловорот емоцій» (10 хв.)***Хід проведення:*

Всі учасники(-ці) об'єднуються у дві групи. Одна група сідає в коло на стільці спинами одне до одного. Завдання іншої групи полягає в тому, що вони, ходячи навколо учасників(-ць) на стільцях, говорять їм приємні речі, компліменти, хвалять їх із кожним колом все голосніше і голосніше. Потім групи міняються місцями. Тепер завдання однієї із груп полягає в тому, що вони, ходячи навколо учасників(-ць) на стільцях, говорять їм образливі слова, принижують їх, зневажають або погрожують їм.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Учасники/учасниці обговорюють емоції, які виникли у них під час виконання цієї вправи.

**Вправа «Що ми можемо зробити» (15 хв.)***Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються у три групи. Перша група отримує «фундамент будинку», де розкриває питання «Що я можу зробити для попередження та подолання проблеми домашнього насильства?». Друга група отримує «стіни будинку», де обґрунтовує питання «Що може зробити суспільство для подолання цієї проблеми?». Третя група отримує «дах будинку» і

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

питання «Що може зробити держава?». Тим самим ми акцентуємо увагу на важливості кожної з цих «цеглинок» для побудови будинку без проблем домашнього насильства.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Виокремити шляхи вирішення цієї проблеми:

• здійснювати профілактичну роботу з молоддю, сім'ями щодо формування толерантної поведінки;

- не бути байдужими до цієї проблеми;
- об'єднати зусилля влади, сім'ї, школи щодо розв'язання цієї проблеми;
- не зловживати алкоголем;
- проводити більше профілактичних акцій;
- проявляти більше уваги і любові до дітей;
- профілактична робота в ЗМІ та соціальних мережах тощо.

#### 4. Підсумки/рефлексія

Учитель/вчителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання. Після цього пропонує учасникам/учасницям поділитись враженнями від почутого на заході у контексті того, наскільки новими, та, на їхню думку, корисними є для них набути знання та навички.

#### **Вправа «Передай імпульс по колу» (10 хв.)**

*Учитель/вчителька:* У багатьох країнах світу щорічно квітень проходить під знаком синьої стрічки (слайд 5), що уособлює міжнародний символ захисту дітей від насильства у всіх його проявах (додаток 1).

Учасники/учасниці зустрічі стають у коло, у кожного з них у руках – синя стрічка, за яку вони разом тримаються на знак єдності в боротьбі проти насильства. «Потиском» передають по колу «імпульс» та побажання одне одному.

#### 5. Додаток

##### Синя стрічка квітня

Початок цій традиції поклала історія, що відбулася навесні 1989 року. Мешканка Норфолка (США) Бонні Фіней довідалася про загибель свого чотирирічного онука Майкла. Раніше хлопчик перебував у лікарні з травмами, а потім був поміщений до фостерної (приймальної) на три тижні. Коли після закінчення тритижневого терміну дитину намагалися повернути рідній матері, Майкл плакав, кричав, що мама його не любить, і не хотів повертатися. Бабуся за станом здоров'я не могла піклуватися про дитину і взяти Майкла до себе, хоча розуміла, що йому не можна повертатися додому. Однак суд вирішив, що кращим місцем для дитини буде її рідний дім. Бонні Фіней більше не бачила свого онука. Незабаром її молодша онучка також потрапила до лікарні з переломом ноги в чотирьох місцях, а на руках були опіки від сигарет. І тільки після цього почалися пошуки зниклого Майкла. Виявилось, що хлопчик був убитий у будинку матері. Його тіло було покладено до шухляди від інструментів, а потім утоплено у болоті три місяці тому. Те, що сталося, настільки сколихнуло Бонні Фіней, що вона вирішила присвятити своє життя боротьбі з насильством над дітьми. Під час похорону онука вона прив'язала синю стрічку до антени свого фургона. Таким чином вона хотіла привернути увагу людей до цієї проблеми. Незабаром її підтримали різні агентства, ділові кола, місцеві співтовариства. Багато добровольців приєдналися до неї.

Чому синій колір? Бонні Фіней пояснює це тим, що вона не може забути синці на тілі своїх онуків. Синій колір служить постійним нагадуванням про те, що необхідно боротися з насильством і захищати дітей від нього.

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Ред.: М. А. Араджионі, А. І. Гусєв, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.

## 11.2. СІМ'Я – ЦЕ ПРОСТІР БЕЗ НАСИЛЬСТВА

**Авторка розробки:** Замосянчук Оксана.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), вчителі та ін.

**Мета та завдання:** попередження насильства в сім'ї; профілактика та запобігання жорсткому поводженню з дітьми; створення доброзичливої та відвертої атмосфери в батьківському колективі; організація співпраці між батьками і вчителями, надання батькам можливості поділитися власним досвідом; виховання ціннісного ставлення до сім'ї.

**Очікувані результати:** батьки знатимуть, як запобігти жорсткому поводженню з дітьми; будуть поінформовані щодо шляхів попередження проявів насильства; усвідомлюватимуть відповідальність за виховання дітей у контексті проблеми жорсткого ставлення до оточення.

**Обладнання:** папір кольоровий, папір для фліпчарту, кольорові стікери.

**Орієнтовний час проведення:** 120 хв.

#### Хід зборів

*Примітка:* на годині спілкування діти створюють «Стіну гордості».

#### 1. Знайомство/організаційна частина (15 хв.)

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо.

#### **Вправа-криголам «Не хочу хвалитися, але...» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці сидять у колі й по черзі розповідають про себе одним реченням, яке починається словами «Не хочу хвалитися, але...».

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Формулювання та прийняття правил роботи (5 хв.)**

#### **Вправа «Занурення в дитинство» (5 хв.)**

*Хід проведення:*

Звучить тиха, легка музика.

*Ведучий/ведуча:* Сядьте зручно, ноги поставте на підлогу так, щоб вони добре відчували опору, спиною обіпріться на спинку стільця. Заплющте очі, прислухайтесь до свого подиху: він рівний і спокійний. Відчуйте важкість у руках, у ногах. Потік часу забирає вас у дитинство – у той час, коли ви були маленькими. Уявіть теплий весняний день, вам три-чотири роки. Уявіть себе в тому віці, у якому ви краще себе пам'ятаєте. Ви йдете по вулиці. Подивіться, що на вас одягнуте, яке взуття, який одяг. Вам весело, ви йдете по вулиці, а поруч із вами близька людина. Подивіться, хто це. Ви берете її за руку і відчуваєте тепло і надійність. Потім ви відпускаєте руку і тікаєте весело вперед, але недалеко, чекаєте близьку людину і знову берете її за руку. Раптом ви чуєте сміх, а піднімаєте очі і бачите, що тримаєте за руку незнайомця. Ви обертаєтесь і бачите, що ваша близька людина стоїть позаду й усміхається. Ви біжите до неї, знову берете за руку, йдете далі й разом смієтесь над тим, що сталося. А зараз прийшов час повернутися назад у цю кімнату. Коли будете готові, ви розплющте очі.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

- Чи вдалося зануритися в дитинство?
- Чи відчували ви надійне плече, що супроводжує вас у дитинстві?
- Що для вас означає «надійне плече»?
- Які почуття у вас були, коли ви втратили підтримку?
- Що хотілося зробити?

**2. Мотивація, очікування**

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Ведучий/ведуча фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

**Вправа «Парковка» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Присутнім пропонується на кольорових стікерах записати проблему (турботу), що хвилює їх у цей час і може стати перешкодою для ефективної роботи під час зборів. Стікер «залишити на парковці». По закінченні роботи, якщо потрібно, учасники/учасниці забирають його із собою або залишають.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**3. Основна частина****Вправа «Незакінчене речення» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Батьки записують на аркушах у формі сердечка «Я пишаюся своєю дитиною, тому що...». Сердечка розміщують на «Стіні гордості».

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Стіна гордості» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Напередодні зборів учні/учениці записують на аркушах у формі сердечка «Я горджуся своїми батьками, тому що...». Під час зборів на стіні розміщується аркуш, на якому у сердечках записані відповіді учнів/учениць. Батькам пропонується впізнати сердечко своєї дитини. У центральну частину діаграми виписуються ті якості, які збіглися. Наприклад: турботливість, розуміння, повага, відкритість.



*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Чому, на вашу думку, перш за все збіглися саме ці якості (а не, наприклад, матеріальне забезпечення)?

**Висновок ведучого/ведучої:** Діти, як і батьки, передусім цінують моральні якості. Необхідне розуміння, що продуктивне спілкування, довіра є підґрунтям міцних, дружніх стосунків у сім'ї. Давно доведено, що ніде люди не травмують одне одного так боляче, як удома, у сімейних конфліктах.

**Вправа «Кодекс родинного середовища дитини» (15 хв.)**

(авторка – Дороті Нольте)

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці мають поєднати розрізані частини висловів (таблиця 1).

Культура добросусідства

Таблиця 1

**Складові висловів**

|   |  |
|---|--|
| Дитину постійно критикують                | вона вчиться ненавидіти                    |
| Дитину постійно хвалять                   | вона стає замкнутою                        |
| Дитину постійно висміюють                 | вона вчиться бути шляхетною                |
| Дитину підтримують                        | вона вчиться цінувати себе                 |
| Дитина росте в докорах                    | вона вчиться жити з почуттям провини       |
| Дитина росте в терпимості                 | вона вчиться розуміти інших                |
| Дитина росте в чесності                   | вона вчиться бути справедливою             |
| Дитина росте в безпеці                    | вона вчиться вірити в людей                |
| Дитина живе у ворожнечі                   | вона вчиться бути агресивною               |
| Дитина живе в розумінні та дружельюбності | вона вчиться знаходити любов у цьому світі |

Відповіді:

- Якщо дитину постійно критикують, вона вчиться ненавидіти.
- Якщо дитина живе у ворожості, вона вчиться агресивності.
- Якщо дитину висміюють, вона стає замкнутою.
- Якщо дитина росте у докорах, вона вчиться жити з почуттям провини.
- Якщо дитина живе в терпимості, вона вчиться сприймати інших людей.
- Якщо дитину заохочують, вона вчиться вірити в себе.
- Якщо дитину хвалять, вона вчиться бути вдячною.
- Якщо дитина росте серед чесності, вона вчиться бути справедливою.
- Коли дитина живе у безпеці, вона вчиться вірити в людей.
- Якщо дитину підтримують, вона вчиться цінувати себе.
- Коли дитина живе в розумінні та доброзичливості, вона вчиться знаходити любов у цьому світі.

цього світі.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Ведучий/ведуча:** Найбільший дефіцит, який відчувають наші діти, – це дефіцит уваги, ласки. Батьки часом не знаходять часу, забувають або, може, навіть соромляться приглубити дитину просто так, у внутрішньому «пориві». Побоювання того, що вони можуть розпестити дітей, змушує батьків бути надмірно суворими з ними.

Батьки отримують правила виховання щасливої дитини (додаток 1).

**Вправа «Квітка любові» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Кожен учасник/учасниця малює на аркуші паперу квітку, у центрі якої пише ім'я дитини. На кожній пелюстці квітки необхідно написати всі якості своїх дітей, якими ви пишаєтеся.

Потім всі учасники/учасниці презентують свої квіти.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Ведучий/ведуча:** Пропоную забрати «квіти любові» додому. Сподіваюся, що вони нагадуватимуть вам про нашу розмову й про важливість нашого впливу на дітей. Адже жодна дитина не є безнадійною. А ми маємо бути свідомі щодо впливу, який маємо на наших синів і доньок.

**4. Підсумки/рефлексія**

Ведучий/ведуча підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

**Вправа «Бортовий журнал» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Учасники/учасниці заповнюють так званий «бортовий журнал». Форма фіксації інформації – за допомогою ключових слів, графічних моделей, коротких пропозицій і висновків.

*Рефлексія:*

Що слід внести до бортового журналу нашої зустрічі?

Ведучий/ведуча пропонує учасникам/учасницям поділитись враженнями від почутого на заході у контексті того, наскільки новими, та, на їхню думку, корисними є для них набуті знання та навички.

## 5. Додаток

### Окремі правила виховання щасливої дитини

1. Показуйте дитині, що її люблять такою, якою вона є, а не за якісь досягнення.
2. Не можна ніколи (навіть у пориві гніву) говорити дитині, що вона гірша за інших.
3. Треба чесно й терпляче відповідати на будь-які її запитання.
4. Намагайтесь щодня знаходити час, щоб побути наодинці зі своєю дитиною.
5. Учть дитину вільно спілкуватися не тільки зі своїми однолітками, але й із дорослими.
6. Не соромтесь підкреслювати, що ви пишаєтесь своїми дітьми.
7. Будьте чесні в оцінках своїх почуттів до дитини.
8. Завжди говоріть дитині правду, навіть коли вам це не вигідно.
9. Оцінюйте тільки вчинки, а не власне дитину.
10. Не домагайтесь успіху силою. Примушування – найгірший варіант морального виховання. Примушування у сім'ї руйнує особистість дитини.
11. Визнайте право дитини на помилку.
12. Думайте про дитячий «банк» щасливих спогадів.
13. Дитина ставиться до себе так, як ставляться до неї дорослі.
14. Хоч інколи ставте себе на місце своєї дитини, і тоді ви краще зрозумієте, як її виховувати.

### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Ред.: М. А. Араджионі, А. І. Гусев, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.
2. Поради батькам [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://satanivska-gromada.gov.ua/poradi-dlya-batkiv-14-47-46-10-11-2016/>

## Тема 12. НАША КРАЇНА І КРАЙ, У ЯКОМУ МИ ЖИВЕМО

### 12.1. ЩО ОЗНАЧАЄ БУТИ ГРОМАДЯНИНОМ/ГРОМАДЯНКОЮ

**Авторка розробки:** Вардова Ангеліна.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), учителі та ін.

**Мета та завдання:** розкрити сутність понять «громадянин/громадянка», «громадянськість»; розвивати прагнення бути свідомими громадянами України та її патріотами; формувати активну громадянську позицію дорослих; розвивати прагнення бути свідомими громадянами своєї держави.

**Очікувані результати:** дорослі прагнуть бути свідомими громадянами/громадянками своєї держави; усвідомлюють важливість виконання обов'язків і дотримання прав громадян задля розбудови громадянського суспільства.

**Обладнання:** білі, блакитні та жовті аркуші, картки з теоретичним матеріалом.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Віртуальний подарунок» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* Здавна наш народ славився своєю щедрістю та гостинністю. Саме тому на початку нашого заходу давайте по-особливому привітаємося й зробимо одне одному віртуальні подарунки (батьки за годинниковою стрілкою за допомогою жестів показують, який віртуальний подарунок вони роблять сусідові, а сусід має здогадатися, який саме подарунок йому зробили).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Наш кодекс» (5 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* Шановні батьки! Пропоную нам з вами виробити правила роботи нашої групи, у разі дотримання яких усі ми будемо почувати себе комфортно.

На аркуші А2 записуються правила групи, наприклад:

- говоримо по одному;
- дотримання регламенту;
- мобільна тиша тощо.

Перші правила може запропонувати вчитель. Потім за ухвалення цих правил голосує вся група. Аркуш із правилами вивішується на видному місці й залишається там до кінця зборів.

##### 2. Мотивація, очікування

**Вправа «Карта очікувань» (5 хв.)**

*Хід проведення:*

На окремих клейких аркушах жовтого та блакитного кольору учасники/учасниці пишуть те, що хочуть дізнатися сьогодні (жовті) та чого хочуть навчитися (блакитні). Потім аркуші відкладають до закінчення зборів. Учитель/вчителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

##### 3. Основна частина

**Вправа «Асоціації» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

На клейких аркушах паперу батьки пишуть свої асоціації із словом «громадянин/громадянка», а потім приклеюють їх навколо слова «громадянин». Потім усі разом аналізують, що є спільним, а що – відрізняється.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Рефлексія щодо виконаної вправи.

### Вправа «Опрацюй визначення» (15 хв.)

Хід проведення:

Учасники/учасниці об'єднуються у 4 групи, кожна з яких отримує визначення поняття «громадянин». Групи опрацюють свій варіант визначення, а потім презентують його іншим групам.

Згодом групи отримують усі визначення, стисло аналізують їх і кажуть, яке з них їм подобається більше й чому.

Приклади визначень:

I. Громадянин – це людина, яка належить до певної країни, де вона має відповідний юридичний статус, або співвідносить себе з нею. Громадянин має певні права, а також відповідні обов'язки. Поняття «громадянин» визначає місце людини в державі (Вікіпедія).

II. Громадянин, а, чол.

1. Особа, що належить до постійного населення якої-небудь держави, користується її правами й виконує обов'язки, встановлені законами цієї держави.

2. Дорослий чоловік, а також форма звертання до нього.

3. Уроч. Той, хто підпорядковує особисті інтереси громадським, служить батьківщині.

4. Іст. Член громади (Академічний тлумачний словник української мови).

III. Громадянин – особа, яка перебуває у сталих юридичних зв'язках із конкретною державою, що знаходить вираження саме в наявності відповідного громадянства (Юридичний словник).

IV. Громадянин є не просто мешканцем якоїсь країни з її офіційно отриманим громадянством. Це – соціальний тип особи, який характеризується такими суспільно значущими якостями, як розуміння та вміння поєднувати власні та суспільні й державні інтереси, як почуття обов'язку (та його посиленого виконання) щодо Батьківщини (патріотизм), як дієва відповідальність за свої дії в суспільній сфері, зокрема й у спідії з іншими громадянами, організаціями тощо (Суспільствознавчий словник).

Рефлексія щодо виконаної вправи.

### Вправа «Do's and Taboo's» (15 хв.)

Хід проведення:

Учитель/вчителька пропонує провести Do's and Taboo's і визначитися щодо сутнісних ознак справжніх громадян/громадян. Учасники/учасниці зборів об'єднуються у 3 групи. Кожна з груп отримує аркуш паперу, розділений навпіл. У першій колонці потрібно написати те, що мають робити справжні громадяни/громадянки («Do's»), а у другій – навпаки, те чого не повинні робити справжні громадяни/громадянки своєї держави («Taboo's»). Кожна з груп презентує свій аналіз. Потім визначаються спільні й відмінні риси.

Рефлексія щодо виконаної вправи. Батьки діляться своїми думками і враженнями.

### 4. Підсумки/рефлексія

На дошці розміщено зображення прапора України. Вчитель/вчителька пропонує батькам повернутися до карт очікувань, які вони створювали на початку зустрічі. Ті з очікувань, що справилися, пропонується приклеїти на зображення прапора – жовті папірці на жовтий фон, блакитні – на блакитний. Підводяться підсумки того, що було досягнуто.

### Вправа «Вільний мікрофон» (10 хв.)

Батьки по черзі висловлюються, що сподобалося на заході, а що – ні, над чим замислилися, які висновки зробили для себе.

### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Ред.: М. А. Араджионі, А. І. Гусев, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.

Культура добросусідства

## 12.2. ДЕРЖАВНИЙ УСТРІЙ УКРАЇНИ. ХТО ЗА ЩО ВІДПОВІДАЄ І ЯК ЗАХИСТИТИ СВОЇ ПРАВА

Авторка розробки: Козорог Олександра.

Цільова аудиторія: батьки (опікуни, родичі), учителі та ін.

**Мета та завдання:** підвищити рівень обізнаності учасників/учасниць про державу та право як складові суспільних відносин, сприяти розвитку здатності розуміти й оцінювати правові явища та процеси, а також правової компетентності/культури дорослих, що уможливіє здатність учасників/учасниць відповідально реалізовувати свої права та обов'язки в конкретній ситуації; налагоджувати соціальне партнерство в розв'язанні суспільно важливих проблем; поглибити знання учасників/учасниць про державний устрій України; розвинути уявлення про механізми взаємодії громадян та органів влади; сформувати позитивне ставлення до дотримання правових норм, ініціативності в реалізації своїх прав; розвинути навички користуватися правовими актами, правничою літературою та інтернет-джерелами; розвинути вміння застосовувати норми права у конкретних життєвих ситуаціях.

**Очікувані результати:** дорослі знають основні органи законодавчої, виконавчої, президентської влади та органів місцевого самоврядування, а також основні їх завдання; характеризують і порівнюють їхні повноваження; розуміють шляхи взаємодії та контролю за діяльністю органів державної влади та місцевого самоврядування; усвідомлюють важливість дотримання правових норм і процедур задля розбудови ефективною демократичної держави та забезпечення прав і свобод людини; мають позитивне ставлення до активної громадянської позиції.

**Обладнання:** роздруковані додатки 1–4, картки для вправ «Джиг-со», «Вирішуємо питання», стікери, маркери, папір А1.

**Орієнтовний час проведення:** 120 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина

##### Вправа «Бінго» (15 хв.)

Хід проведення:

Учасникам/учасницям необхідно заповнити клітинки іменами інших учасників/учасниць заходу, яким притаманні ознаки/характеристики, зазначені у них (додаток 1). Хто заповнить усі клітинки в таблиці, вигукує «Бінго» і гра зупиняється, або ведучий/ведуча виділяє час (5 хв.), упродовж якого необхідно заповнити якомога більше клітинок.

Після виконання завдання учасники/учасниці озвучують імена, записані у клітинках, вказуючи на цю людину, що дає можливість швидше познайомитися.

Рефлексія щодо виконаної вправи.

#### 2. Мотивація, очікування

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Ведучий/ведуча фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

##### Вправа «Перевер себе» (2 хв.)

Хід проведення:

Роздайте учасникам/учасницям опитувальник (додаток 2), попросіть їх індивідуально визначити рівень знань по темі зустрічі за шкалою від 1 до 10, де 1 – мінімальний, а 10 – максимальний рівень.

Попередьте, що це лише самооцінювання й результати будуть відомі лише учасникам/учасницям.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Рефлексія щодо виконаної вправи.

Легко чи складно було виконувати завдання? Поясніть свою думку.

### **Вправа 2. «Моє запитання» (3 хв.)**

Хід проведення:

Учитель/вчителька просить учасників/учасниць на стікерах записати по одному запитанню в рамках теми, на яке вони хотіли б знайти для себе відповідь.

Збирає аркуші із запитаннями, не озвучуючи їх.

### **3. Основна частина**

#### **Вправа «Мікрофон» (5 хв.)**

Хід проведення: Тренер/тренерка пропонує групі відповісти на питання:

- Як ви розумієте, що таке влада?
- Які словосполучення ви можете скласти з цим словом?
- Чи доводилося вам відчувати її на собі? В яких випадках?

#### **Інформаційне повідомлення вчителя/вчительки (5 хв.)**

**Владу** називають право та можливість розпоряджатися, керувати кимось або чимось, здійснювати ефективний вплив на поведінку людей за допомогою авторитету, примусу, переконання та інших засобів.

А що ж таке «державна влада»?

Очевидно, що державна влада надає можливість здійснювати вирішальний вплив на все суспільство. Вона реалізує цей вплив через систему державних органів, котрі діють на підставі та в межах законів.

Держава має цілий **апарат** різних **засобів впливу** – таких, які підтримують її авторитет (ідеологічно – пропагандистські, виховні, навчальні та наукові заклади), які здійснюють примус (правоохоронні органи), органи контролю тощо. Держава – це впливова сила, яка регулює суспільні відносини. У залежності від того, якими способами і методами (м'якими чи жорсткими) здійснюється влада, розрізняють демократичні й недемократичні держави.

Якщо дії влади спрямовані на захист прав, законних інтересів людини і громадянина, ґрунтуються на засадах справедливості, рівності, законності, розподілу влади, широкій участі громадян у житті держави, ми розуміємо, що така держава є демократичною. У такій державі громадяни вирішують важливі питання суспільного життя самі або через представників, обраних до органів влади від імені народу. Така держава найбільше відповідає умовам існування громадянського суспільства, працює як регулятор різноманітних відносин у ньому.

Розподіл влади на три складові є необхідною умовою існування сучасної демократичної і правової держави. Чіткий розподіл функцій **законодавчої, виконавчої і судової влади** між різними інститутами влади гарантує те, що вони будуть контролювати один одного і знаходитись в рівновазі, не допускаючи надмірного концентрування влади в руках однієї або кількох осіб. Це одна з головних основ демократії.

#### **Вправа «Хто? Для чого? Як?» (60 хв.)**

Хід проведення:

Крок 1. Метод «Джиг-со». Підготуйте заздалегідь картки 4-х кольорів з цифрами на одній стороні від 1 до 4, по кількості учасників(-ць).

Об'єднайте учасників(-ць) у 4 експертні групи за номерами:

- група 1 – «Законодавча влада»,
- група 2 – «Виконавча влада»,
- група 3 – «Президент України»,
- група 4 – «Органи місцевого самоврядування».

Роздайте групам завдання (додаток 3).

Крок 2. Кожна група впродовж 20 хв. опрацює завдання та зображає «свою» гілку влади у вигляді постера/плаката.

Крок 3. Учасники/учасниці об'єднуються у групи за кольорами на картках (у кожній групі мають бути представники усіх «експертних» груп).

Роздайте кожній групі по постеру. Упродовж 5 хв. представники «експертних» груп пояснюють зміст, відповідають на запитання, доповнюють/вносять зміни до постера/плаката.

Далі групи отримують наступний постер, і так поки всі 4 постери не будуть опрацьовані.

Крок 4. Рефлексія:

Чи була ця робота корисною для вас? Поясніть, чим саме.

Що нового дізнались?

Які висновки зробили для себе?

Про діяльність яких органів влади Ви потребуєте більше інформації?

#### **Інформаційне повідомлення (5 хв.)**

Згідно Закону України «Про звернення громадян», громадяни України мають право звернутися до органів державної влади, місцевого самоврядування, об'єднань громадян, підприємств, установ, організацій незалежно від форм власності, засобів масової інформації, посадових осіб відповідно до їх функціональних обов'язків із зауваженнями, скаргами та пропозиціями, що стосуються їх статутної діяльності, заявою або клопотанням щодо реалізації своїх соціально-економічних, політичних та особистих прав і законних інтересів та скаргою про їх порушення.

Особи, які не є громадянами України і законно знаходяться на її території, мають таке ж право на подання звернення, як і громадяни України, якщо інше не передбачено міжнародними договорами.

Поради від юристки Н. Козаренко:

Завжди для якісного вирішення питання звертайтеся із письмовими скаргами до уповноважених органів. Усне звернення – по-перше, немає ніяких наслідків, тобто для чиновника є тільки письмове звернення, бо по-перше воно підписане, зареєстроване, і керівник завжди подивиться, який там термін, бо закон встановлює термін розгляду справи – 15 днів, 30 і 45. Якщо за 15 днів вам не надали відповідь, вам повинні надати інформацію, чому вам її не надали і попросити термін додатковий. Це дуже дієвий механізм, якщо це все з самого початку правильно зробити. Якщо ви звертаєтесь до будь-якої установи, письмовий запит має подаватися в двох примірниках; у вас на руках залишається документ зареєстрований, тобто підтверджений, підписаний, що він надійшов туди, або ви заносите його через канцелярію, або надсилаєте рекомендованим листом. Коли ви починаєте писати, ви самі для себе формулюєте, а що ви взагалі хочете, тобто що вони повинні зробити. Відповідно, якщо ви звертаєтесь не в ту інстанцію, ви не можете отримати результат, який би ви хотіли. Наші люди вважають досить часто, що якщо вони напишуть найголовнішій людині в країні, то вони одразу отримують рішення, і дуже багато є звернень на адміністрацію президента щодо не надання комунальних послуг і ще якісь питання, які взагалі не вирішуються адміністрацією президента. Вони переадресовують це на адміністрації обласні, обласні адміністрації – на районні, а районні вже можливо дійдуть до ЖЕКу чи куди треба. Це знову ж таки – дуже багато часу, а людина чекає негайної відповіді. Тобто перше, що ви повинні, якщо ви вже почали звертатися, – з'ясувати, яка структура повинна вирішувати ваше питання. Друге – це сформулювати питання, потім написати письмова звернення і отримати результат.

#### **Вправа «Вирішимо питання» (20 хв.)**

Хід проведення:

Крок 1. Об'єднайте учасників/учасниць у 6 груп. Роздайте кожній групі ситуацію (додаток 4). Розкладіть на столі картки з назвами різних державних інституцій та установ, попросіть групи:

- вибрати назву органу/установи, до відповідальності якого належить вирішення даної ситуації;
- подумати і визначити, що може зробити для розв'язання цієї ситуації держава, громада і конкретна особа.

Крок 2. Обговоріть отримані результати.

#### 4. Підсумки/рефлексія

##### Вправа «Моє запитання» (продовження) (10 хв.)

Хід проведення:

Попросіть учасників/учасниць знайти стікер зі своїм запитанням і прокоментувати, чи знайшли вони для себе відповідь.

За потреби можна знову перевірити рівень компетентності. Попросити, за бажанням, озвучити результати (вправа «Перевір себе»).

#### 5. Додатки

##### Додаток 1

##### Ознаки/характеристики учасників/учасниць

|                              |                               |   |                                |   |
|------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------|---|
| Хто водить автомобіль        | Хто любить поспати вдень      | Хто гарно співає                        | Хто має трьох або більше дітей | Хто знає дві іноземні мови                          |
| Хто має вдома kota           | Хто малює картини             | Хто любить працювати на городі          | Хто гарно співає               | Хто займається волонтерською діяльністю             |
| Хто любить займатися спортом | Кому подобається готувати їжу | Хто не має профіль у соціальних мережах | Хто любить прогулянки пішки    | Хто відвідав більше ніж три країни                  |
| Хто палить                   | Хто ходить до театру          | Хто любить біатлон                      | Хто не вживає м'ясної їжі      | Кому доводилось звертатись в органи державної влади |

##### Анкета для самооцінювання

##### Додаток 2

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| Визначте рівень Ваших знань за шкалою від 1 до 10, де 1 – мінімальний, а 10 максимальний рівень   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 1. Я знаю, з яких елементів складається система органів державної влади, а також розумію їхні функції і повноваження                        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 2. Я розумію, що таке місцеве самоврядування, цілі та завдання його діяльності, а також систему його взаємодії з органами центральної влади |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3. Я знаю основні механізми та процедури впливу на діяльність органів державної влади та органів місцевого самоврядування                   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

##### Завдання для груп

##### Додаток 3

#### Група 1. Законодавча влада

##### Завдання:

Ознайомтесь із запропонованими матеріалами. Визначте:

- Які органи представляють цю гілку влади?

Культура добросусідства

- Виберіть 5 найбільш важливих для вас її повноважень.
  - Яким чином здійснюється зв'язок органів, що представляють цю гілку влади з громадянами України?
  - З'ясуйте, який зв'язок існує між цією гілкою влади та іншими.
- Представте результати у вигляді постеру/плакату з малюнками, схемами, аплікацією тощо.

За формою республіки Україна є змішаною республікою (парламентсько-президентською із введенням в дію змін до Конституції України у 2006 році), ознаками якої є:

- президент є главою держави, а не главою виконавчої влади;
- уряд очолює прем'єр-міністр, який призначається ВРУ за поданням президента України (президент України вносить кандидатуру на посаду прем'єр-міністра за пропозицією більшості у ВРУ);
- уряд відповідальний перед президентом та ВРУ, підконтрольний і підзвітний ВРУ (може бути відправлений у відставку лише ВРУ за пропозицією народних депутатів чи президента України);
- уряд призначається ВРУ за поданням прем'єр-міністра (крім міністрів оборони та закордонних справ);
- президент обирається на загальних виборах і має широкі повноваження;
- президент має право розпуску парламенту;
- парламент приймає закони, а президент підписує їх (має право застосувати вето, крім законів, що вносять зміни до Конституції України).

**Стаття 75 КУ.** Єдиним органом законодавчої влади в Україні є парламент – Верховна Рада України.

##### Стаття 85 КУ. До повноважень Верховної Ради України належить:

- 1) внесення змін до Конституції України в межах і порядку, передбачених розділом XIII цієї Конституції;
- 2) призначення всеукраїнського референдуму;
- 3) прийняття законів;
- 4) затвердження Державного бюджету України та внесення змін до нього, контроль за виконанням Державного бюджету України, прийняття рішення щодо звіту про його виконання;
- 5) визначення засад внутрішньої і зовнішньої політики, реалізації стратегічного курсу держави на набуття повноправного членства України в Європейському Союзі та в Організації Північноатлантичного договору;
- 6) затвердження загальнодержавних програм економічного, науково-технічного, соціального, національно-культурного розвитку, охорони довкілля;
- 7) призначення виборів Президента України у строки, передбачені цією Конституцією;
- 8) заслуховування щорічних та позачергових послань Президента України про внутрішнє і зовнішнє становище України;
- 9) оголошення за поданням Президента України стану війни і укладення миру, схвалення рішення Президента України про використання Збройних Сил України та інших військових формувань у разі збройної агресії проти України;
- 10) усунення Президента України з поста в порядку особливої процедури (імпичменту), встановленому статтею 111 цієї Конституції;
- 11) розгляд і прийняття рішення щодо схвалення Програми діяльності Кабінету Міністрів України;
- 12) призначення за поданням Президента України Прем'єр-міністра України, Міністра оборони України, Міністра закордонних справ України, призначення за поданням Прем'єр-міністра України інших членів Кабінету Міністрів України, Голови Антимонопольного комітету України, Голови Державного комітету телебачення і радіомовлення України, Голови Фонду

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

державного майна України, звільнення зазначених осіб з посад, вирішення питання про відставку Прем'єр-міністра України, членів Кабінету Міністрів України;

12-1) призначення на посаду та звільнення з посади за поданням Президента України Голови Служби безпеки України;

13) здійснення контролю за діяльністю Кабінету Міністрів України відповідно до цієї Конституції та закону;

14) затвердження рішень про надання Україною позик і економічної допомоги іноземним державам та міжнародним організаціям, а також про одержання Україною від іноземних держав, банків і міжнародних фінансових організацій позик, не передбачених Державним бюджетом України, здійснення контролю за їх використанням;

15) прийняття Регламенту Верховної Ради України;

16) призначення на посади та звільнення з посад Голови та інших членів Рахункової палати;

17) призначення на посаду та звільнення з посади Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини; заслуховування його щорічних доповідей про стан дотримання та захисту прав і свобод людини в Україні;

18) призначення на посаду та звільнення з посади Голови Національного банку України за поданням Президента України;

19) призначення на посади та звільнення з посад половини складу Ради Національного банку України;

20) призначення на посади та звільнення з посад половини складу Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення;

21) призначення на посади та звільнення з посад членів Центральної виборчої комісії за поданням Президента України;

22) затвердження загальної структури, чисельності, визначення функцій Служби безпеки України, Збройних Сил України, інших утворених відповідно до законів України військових формувань, а також Міністерства внутрішніх справ України;

23) схвалення рішення про надання військової допомоги іншим державам, про направлення підрозділів Збройних Сил України до іншої держави чи про допуск підрозділів збройних сил інших держав на територію України;

24) встановлення державних символів України;

25) надання згоди на призначення на посаду та звільнення з посади Президентом України Генерального прокурора; висловлення недовіри Генеральному прокуророві, що має наслідком його відставку з посади;

26) призначення на посади третини складу Конституційного Суду України;

28) дострокове припинення повноважень Верховної Ради Автономної Республіки Крим за наявності висновку Конституційного Суду України про порушення нею Конституції України або законів України; призначення позачергових виборів до Верховної Ради Автономної Республіки Крим;

29) утворення і ліквідація районів, встановлення і зміна меж районів і міст, віднесення населених пунктів до категорії міст, найменування і перейменування населених пунктів і районів;

30) призначення чергових та позачергових виборів до органів місцевого самоврядування;

31) затвердження протягом двох днів з моменту звернення Президента України указів про введення воєнного чи надзвичайного стану в Україні або в окремих її місцевостях, про загальну або часткову мобілізацію, про оголошення окремих місцевостей зонами надзвичайної екологічної ситуації;

32) надання законом згоди на обов'язковість міжнародних договорів України та денонсація міжнародних договорів України;

33) здійснення парламентського контролю у межах, визначених цією Конституцією та законом;

34) прийняття рішення про направлення запиту до Президента України на вимогу народного депутата України, групи народних депутатів України чи комітету Верховної Ради України, попередньо підтриману не менш як однією третиною від конституційного складу Верховної Ради України;

35) призначення на посаду та звільнення з посади керівника апарату Верховної Ради України; затвердження кошторису Верховної Ради України та структури її апарату;

36) затвердження переліку об'єктів права державної власності, що не підлягають приватизації, визначення правових засад вилучення об'єктів права приватної власності;

37) затвердження законом Конституції Автономної Республіки Крим, змін до неї.

**Верховна Рада України здійснює також інші повноваження, які відповідно до Конституції України віднесені до її відання.**

## Група 2. Виконавча влада

### Завдання:

Ознайомтесь із запропонованими матеріалами. Визначте:

- Які органи представляють цю гілку влади?
  - Виберіть 5 найбільш важливих для вас її повноважень.
  - Яким чином здійснюється зв'язок органів, що представляють цю гілку влади з громадянами України?
  - З'ясуйте, який зв'язок існує між цією гілкою влади та іншими.
- Представте результати у вигляді постеру/плакату з малюнками, схемами, аплікацією тощо.

*За формою республіки Україна є змішаною республікою (парламентсько-президентською із введенням в дію змін до Конституції України у 2006 році), ознаками якої є:*

- президент є главою держави, а не главою виконавчої влади;
- уряд очолює прем'єр-міністр, який призначається ВРУ за поданням президента України (президент України вносить кандидатуру на посаду прем'єр-міністра за пропозицією більшості у ВРУ);
- уряд відповідальний перед президентом та ВРУ, підконтрольний і підзвітний ВРУ (може бути відправлений у відставку лише ВРУ за пропозицією народних депутатів чи президента України);
- уряд призначається ВРУ за поданням прем'єр-міністра (крім міністрів оборони та закордонних справ);
- президент обирається на загальних виборах і має широкі повноваження;
- президент має право розпуску парламенту;
- парламент приймає закони, а президент підписує їх (має право застосувати вето, крім законів, що вносять зміни до Конституції України).

**Стаття 113 КУ. Кабінет Міністрів України є вищим органом у системі органів виконавчої влади.**

Кабінет Міністрів України відповідальний перед Президентом України і Верховною Радою України, підконтрольний і підзвітний Верховній Раді України у межах, передбачених цією Конституцією.

### Кабінет Міністрів України

Прем'єр-міністр України призначається ВРУ за поданням Президента України. Кандидатуру для призначення на посаду Прем'єр-міністра України Президент України вносить за пропозицією більшості (коаліції) ВРУ в строк не пізніше ніж на 15-й день після надходження такої пропозиції.



Персональний склад Кабінету Міністрів призначається ВРУ за поданням Прем'єр-міністра (Міністр оборони та Міністр закордонних справ призначаються ВРУ за поданням Президента України). Кабінет Міністрів України складає повноваження перед новообраною Верховною Радою України

#### **Стаття 116 КУ. Кабінет Міністрів України:**

1) забезпечує державний суверенітет і економічну самостійність України, здійснення внутрішньої і зовнішньої політики держави, виконання Конституції і законів України, актів Президента України;

1-1) забезпечує реалізацію стратегічного курсу держави на набуття повноправного членства України в Європейському Союзі та в Організації Північноатлантичного договору;

2) вживає заходів щодо забезпечення прав і свобод людини і громадянина;

3) забезпечує проведення фінансової, цінової, інвестиційної та податкової політики; політики у сферах праці й зайнятості населення, соціального захисту, освіти, науки і культури, охорони природи, екологічної безпеки і природокористування;

4) розробляє і здійснює загальнодержавні програми економічного, науково-технічного, соціального і культурного розвитку України;

5) забезпечує рівні умови розвитку всіх форм власності; здійснює управління об'єктами державної власності відповідно до закону;

6) розробляє проєкт закону про Державний бюджет України і забезпечує виконання затвердженого Верховною Радою України Державного бюджету України, подає Верховній Раді України звіт про його виконання;

7) здійснює заходи щодо забезпечення обороноздатності і національної безпеки України, громадського порядку, боротьби зі злочинністю;

8) організовує і забезпечує здійснення зовнішньоекономічної діяльності України, митної справи;

9) спрямовує і координує роботу міністерств, інших органів виконавчої влади.

#### **Стаття 118 КУ. Виконавчу владу в областях і районах, містах Києві та Севастополі здійснюють місцеві державні адміністрації.**

Склад місцевих державних адміністрацій формують голови місцевих державних адміністрацій.

Голови місцевих державних адміністрацій призначаються на посаду і звільняються з посади Президентом України за поданням Кабінету Міністрів України.

Місцеві державні адміністрації підзвітні і підконтрольні радам у частині повноважень, делегованих їм відповідними районними чи обласними радами.

Місцеві державні адміністрації підзвітні і підконтрольні органам виконавчої влади вищого рівня.

#### **Стаття 119 КУ. Місцеві державні адміністрації на відповідній території забезпечують:**

1) виконання Конституції та законів України, актів Президента України, Кабінету Міністрів України, інших органів виконавчої влади;

2) законність і правопорядок; додержання прав і свобод громадян;

3) виконання державних і регіональних програм соціально-економічного та культурного розвитку, програм охорони довкілля, а в місцях компактного проживання корінних народів і національних меншин – також програм їх національно-культурного розвитку;

4) підготовку та виконання відповідних обласних і районних бюджетів;

5) звіт про виконання відповідних бюджетів та програм;

6) взаємодію з органами місцевого самоврядування;

7) реалізацію інших наданих державою, а також делегованих відповідними радами повноважень.

### **Група 3. Президент України**

#### **Завдання:**

Ознайомтесь із запропонованими матеріалами. Визначте:

- Які органи представляють цю гілку влади?
  - Виберіть 5 найбільш важливих для вас її повноважень.
  - Яким чином здійснюється зв'язок органів, що представляють цю гілку влади з громадянами України?
  - З'ясуйте, який зв'язок існує між цією гілкою влади та іншими.
- Представте результати у вигляді постеру/плакату з малюнками, схемами, аплікацією тощо.

*За формою республіки Україна є змішаною республікою (парламентсько-президентською із введенням в дію змін до Конституції України у 2006 році), ознаками якої є:*

- президент є главою держави, а не главою виконавчої влади;
- уряд очолює прем'єр-міністр, який призначається ВРУ за поданням президента України (президент України вносить кандидатуру на посаду прем'єр-міністра за пропозицією більшості у ВРУ);
- уряд відповідальний перед президентом та ВРУ, підконтрольний і підзвітний ВРУ (може бути відправлений у відставку лише ВРУ за пропозицією народних депутатів чи президента України);
- уряд призначається ВРУ за поданням прем'єр-міністра (крім міністрів оборони та закордонних справ);
- президент обирається на загальних виборах і має широкі повноваження;
- президент має право розпуску парламенту;
- парламент приймає закони, а президент підписує їх (має право застосувати вето, крім законів, що вносять зміни до Конституції України).

#### **Стаття 102 КУ. Президент України є главою держави і виступає від її імені.**

Президент України є гарантом державного суверенітету, територіальної цілісності України, додержання Конституції України, прав і свобод людини і громадянина.

Президент України є гарантом реалізації стратегічного курсу держави на набуття повноправного членства України в Європейському Союзі та в Організації Північноатлантичного договору.

#### **Стаття 106 КУ. Президент України:**

1) забезпечує державну незалежність, національну безпеку і правонаступництво держави;

2) звертається з посланнями до народу та із щорічними і позачерговими посланнями до Верховної Ради України про внутрішнє і зовнішнє становище України;

3) представляє державу в міжнародних відносинах, здійснює керівництво зовнішньополітичною діяльністю держави, веде переговори та укладає міжнародні договори України;

4) приймає рішення про визнання іноземних держав;

5) призначає та звільняє глав дипломатичних представництв України в інших державах і при міжнародних організаціях; приймає вірчі і відкличні грамоти дипломатичних представників іноземних держав;

6) призначає всеукраїнський референдум щодо змін Конституції України відповідно до статті 156 цієї Конституції, проголошує всеукраїнський референдум за народною ініціативою;

7) призначає позачергові вибори до Верховної Ради України у строки, встановлені цією Конституцією;

8) припиняє повноваження Верховної Ради України у випадках, передбачених Конституцією;

9) вносить за пропозицією коаліції депутатських фракцій у Верховній Раді України, подання про призначення Верховною Радою України Прем'єр-міністра України в строк не пізніше ніж на п'ятнадцятий день після одержання такої пропозиції;

10) вносить до Верховної Ради України подання про призначення Міністра оборони України, Міністра закордонних справ України;

11) призначає на посаду та звільняє з посади за згодою Верховної Ради України Генерального прокурора;

12) призначає на посади та звільняє з посад половину складу Ради Національного банку України;

13) призначає на посади та звільняє з посад половину складу Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення;

14) вносить до Верховної Ради України подання про призначення на посаду та звільнення з посади Голови Служби безпеки України;

15) зупиняє дію актів Кабінету Міністрів України з мотивів невідповідності цій Конституції з одночасним зверненням до Конституційного Суду України щодо їх конституційності;

16) скасовує акти Ради міністрів Автономної Республіки Крим;

17) є Верховним Головнокомандувачем Збройних Сил України; призначає на посади та звільняє з посад вище командування Збройних Сил України, інших військових формувань; здійснює керівництво у сферах національної безпеки та оборони держави;

18) очолює Раду національної безпеки і оборони України;

19) вносить до Верховної Ради України подання про оголошення стану війни та у разі збройної агресії проти України приймає рішення про використання Збройних Сил України та інших утворених відповідно до законів України військових формувань;

20) приймає відповідно до закону рішення про загальну або часткову мобілізацію та введення воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях у разі загрози нападу, небезпеки державній незалежності України;

21) приймає у разі необхідності рішення про введення в Україні або в окремих її місцевостях надзвичайного стану, а також оголошує у разі необхідності окремі місцевості України зонами надзвичайної екологічної ситуації – з наступним затвердженням цих рішень Верховною Радою України;

22) призначає на посади третину складу Конституційного Суду України;

24) присвоює вищі військові звання, вищі дипломатичні ранги та інші вищі спеціальні звання і класні чини;

25) нагороджує державними нагородами; встановлює президентські відзнаки та нагороджує ними;

26) приймає рішення про прийняття до громадянства України та припинення громадянства України, про надання притулку в Україні;

27) здійснює помилування;

28) створює у межах коштів, передбачених у Державному бюджеті України, для здійснення своїх повноважень консультативні, дорадчі та інші допоміжні органи і служби;

29) підписує закони, прийняті Верховною Радою України;

30) має право вето щодо прийнятих Верховною Радою України законів (крім законів про внесення змін до Конституції України) з наступним поверненням їх на повторний розгляд Верховної Ради України.

#### Група 4. Органи місцевого самоврядування

##### Завдання:

Ознайомтесь із запропонованими матеріалами. Визначте:

- Які органи представляють цю гілку влади?
- Виберіть 5 найбільш важливих для вас її повноважень.
- Яким чином здійснюється зв'язок органів, що представляють цю гілку влади з громадянами України?

Культура добросусідства

- З'ясуйте, який зв'язок існує між цією гілкою влади та іншими.

Представте результати у вигляді постеру/плакату з малюнками, схемами, аплікацією тощо.

**Стаття 140 КУ.** Місцеве самоврядування є правом територіальної громади – жителів села чи добровільного об'єднання у сільську громаду жителів кількох сіл, селища та міста – самостійно вирішувати питання місцевого значення в межах Конституції і законів України.

Місцеве самоврядування здійснюється територіальною громадою в порядку, встановленому законом, як безпосередньо, так і через органи місцевого самоврядування: сільські, селищні, міські ради та їх виконавчі органи.

Органами місцевого самоврядування, що представляють спільні інтереси територіальних громад сіл, селищ та міст, є районні та обласні ради.

Питання організації управління районами в містах належить до компетенції міських рад.

Сільські, селищні, міські ради можуть дозволяти за ініціативою жителів створювати будинкові, вуличні, квартальні та інші органи самоорганізації населення і наділяти їх частиною власної компетенції, фінансів, майна.

**Стаття 143 КУ.** Територіальні громади села, селища, міста безпосередньо або через утворені ними органи місцевого самоврядування управляють майном, що є в комунальній власності; затверджують програми соціально-економічного та культурного розвитку і контролюють їх виконання; затверджують бюджети відповідних адміністративно-територіальних одиниць і контролюють їх виконання; встановлюють місцеві податки і збори відповідно до закону; забезпечують проведення місцевих референдумів та реалізацію їх результатів; утворюють, реорганізують та ліквідовують комунальні підприємства, організації і установи, а також здійснюють контроль за їх діяльністю; вирішують інші питання місцевого значення, віднесені законом до їхньої компетенції.

Обласні та районні ради затверджують програми соціально-економічного та культурного розвитку відповідних областей і районів та контролюють їх виконання; затверджують районні і обласні бюджети, які формуються з коштів державного бюджету для їх відповідного розподілу між територіальними громадами або для виконання спільних проектів та з коштів, залучених на договірних засадах з місцевих бюджетів для реалізації спільних соціально-економічних і культурних програм, та контролюють їх виконання; вирішують інші питання, віднесені законом до їхньої компетенції.

Органам місцевого самоврядування можуть надаватися законом окремі повноваження органів виконавчої влади. Держава фінансує здійснення цих повноважень у повному обсязі за рахунок коштів Державного бюджету України або шляхом віднесення до місцевого бюджету у встановленому законом порядку окремих загальнодержавних податків, передає органам місцевого самоврядування відповідні об'єкти державної власності.

Органи місцевого самоврядування з питань здійснення ними повноважень органів виконавчої влади підконтрольні відповідним органам виконавчої влади.

**Стаття 144 КУ.** Органи місцевого самоврядування в межах повноважень, визначених законом, приймають рішення, які є обов'язковими до виконання на відповідній території.

Рішення органів місцевого самоврядування з мотивів їх невідповідності Конституції чи законам України зупиняються у встановленому законом порядку з одночасним зверненням до суду.

#### Добровільне об'єднання територіальних громад

##### Суб'єкти добровільного об'єднання територіальних громад

Суб'єктами добровільного об'єднання територіальних громад є суміжні територіальні громади сіл, селищ, міст.

Об'єднана територіальна громада, адміністративним центром якої визначено місто, є міською територіальною громадою, центром якої визначено селище – селищною, центром якої визначено село – сільською.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Адміністративним центром об'єднаної територіальної громади визначається населений пункт (село, селище, місто), який має розвинуту інфраструктуру і, як правило, розташований найближче до географічного центру території об'єднаної територіальної громади.

Добровільне об'єднання територіальних громад не призводить до зміни статусу населених пунктів як сільської чи міської місцевості.

#### **Утворення об'єднаної територіальної громади**

Об'єднана територіальна громада вважається утвореною з дня набрання чинності рішеннями всіх рад, що прийняли рішення про добровільне об'єднання територіальних громад, або з моменту набрання чинності рішенням про підтримку добровільного об'єднання територіальних громад на місцевому референдумі.

Повноваження органів місцевого самоврядування, сільського, селищного, міського голови територіальних громад, що об'єдналися, припиняються з моменту набуття повноважень новообраними органами місцевого самоврядування, сільським, селищним, міським головою територіальної громади, утвореної внаслідок добровільного об'єднання.

#### **Староста**

У селах, селищах, визначених за рішенням місцевої ради об'єднаної територіальної громади, утвореної відповідно до Закону України «Про добровільне об'єднання територіальних громад», за винятком її адміністративного центру, обирається староста на строк повноважень місцевої ради.

#### **Повноваження старости:**

- 1) представляє інтереси жителів села, селища у виконавчих органах сільської, селищної, міської ради;
- 2) сприяє жителям села, селища у підготовці документів, що подаються до органів місцевого самоврядування;
- 3) бере участь у підготовці проекту бюджету територіальної громади в частині фінансування програм, що реалізуються на території відповідного села, селища;
- 4) вносить пропозиції до виконавчого комітету сільської, селищної, міської ради з питань діяльності на території відповідного села, селища виконавчих органів сільської, селищної, міської ради, підприємств, установ, організацій комунальної форми власності та їх посадових осіб.

### **Ситуації для обговорення**

#### **Ситуація 1**

Біля Вашого дитячого садочка на місці занедбаного скверу розгорнули будівництво великої стоянки для автомобілів. На запитання про кількість викидів в атмосферу та їх безпечність для дітей, а також про безпеку дорожнього руху – встановлення необхідних знаків, тротуарів, забудовник не відповідає.

#### **Ситуація 2**

У зв'язку з епідемією свинячого грипу на території міста Х. введено надзвичайний стан і для попередження розповсюдження епідемії введено комендантську годину.

#### **Ситуація 3**

Через низький рівень заробітної плати у дитячих медичних закладах Вашого міста не вистачає необхідних профільних лікарів, через що необхідно возити дітей в обласну лікарню. Там, зазвичай, дуже великі черги за записом і прийому доводиться чекати декілька місяців.

#### **Ситуація 4**

У Вашому населеному пункті поганий стан доріг. Мешканці міста – водії і пішоходи постійно нарікають на це – пишуть про це і викладають фото у соціальних мережах, але ситуація з кожним роком погіршується.

Культура добросусідства

#### **Ситуація 5**

У ЗМІ повідомляють, що уряд вважає необхідним підняти ціну на газ для населення на 20 % і підготував відповідну Постанову. Деякі політичні сили та експерти вважають таке підвищення ціни не обґрунтованим. Окрім того, деякі комунальні підприємства вже почали нараховувати вартість послуг за газ і теплопостачання за підвищеними тарифами.

#### **Ситуація 6**

Через збройний конфлікт на Сході України Ваша родина змушена переїхати з дітьми в іншу область. Ви винаймаєте житло, але власник не хоче укласти з Вами офіційний договір про оренду квартири. Ви маєте двох дітей віком 4-х та 5-ти років, які раніше відвідували дитячий садок, але після переїзду директор комунального дошкільного закладу відмовляє Вам у прийомі дітей на підставі того, що групи дуже переповнені, існує велика черга бажаних місцевих жителів прилаштувати своїх дітей, а у Вас до того ж, відсутня «місцева» реєстрація проживання.

#### **Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Законодавча, президентська, виконавча та судова влада в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://pidruchniki.com/1499052836371/politologiya/zakonodavcha\\_prezidentska\\_vikonavcha\\_sudova\\_vlada\\_ukrayini](https://pidruchniki.com/1499052836371/politologiya/zakonodavcha_prezidentska_vikonavcha_sudova_vlada_ukrayini)
2. Закон України «Про добровільне об'єднання територіальних громад» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/157-19>
3. Закон України «Про звернення громадян» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/393/96-%D0%B2%D1%80>
4. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
5. Конституція України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>
6. Правова абетка: звернення громадян, або як написати скаргу? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://helsinki.org.ua/articles/pravova-abetka-zvernennya-hromadyan-abo-yak-napysaty-skarhu/>

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## Тема 13. НЕ ТАКІ, ЯК УСІ: РОЗУМІННЯ І ПРИЙНЯТТЯ

### 13.1. ОДИН З БАГАТЬОХ. ІДЕНТИЧНОСТІ

**Автори розробки:** Коломєєць Лариса, Охредько Олег.

**Цільова аудиторія:** батьки (родичі, опікуни та ін.)

**Мета та завдання:** створити умови для розуміння основних понять у сфері прав людини; проаналізувати місце і роль людини в суспільстві; розглянути питання ідентичності, впливу ідентичності на життя людини в суспільстві, самоідентичності та взаємозв'язку з гідністю людини.

**Очікувані результати:** учасники(-ці) знатимуть основні поняття у сфері прав людини; будуть обізнані щодо ідентичності та ролі людини в суспільстві; усвідомлюватимуть вплив ідентичності на взаємовідносини в суспільстві.

**Обладнання:** фліпчарт або дошка, роздатковий матеріал.

**Орієнтовний час проведення:** 60 хв.

#### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Знайомство»** (10 хв.)

**Мета:** знайомство учасників/учасниць групи, згуртування групи.

**Хід проведення:**

Об'єднайте учасників/учасниць у пари.

Поставте завдання: «Протягом декількох хвилин опитайте один одного та складіть невелику розповідь про вашого партнера чи партнерку в парі».

Після роботи в групах учасники/учасниці презентують одне одного.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

#### 2. Мотивація, очікування

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Учитель/вчителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

#### 3. Основна частина

Учитель/вчителька зазначає, що кожна людина неповторна у світі, проте ми живемо в суспільстві. Багато різних факторів визначають хто ми є, ідентифікують нас.

**Вправа «Сутність ідентичності»** (10 хв.)

**Мета:** визначити рівень обізнаності групи щодо ідентичності.

**Хід проведення:**

Запропонуйте учасникам/учасницям групи навести поняття, які близькі за значенням до поняття «ідентичність».

Можливі варіанти відповідей:

- аналогія;
- подібність;
- тотожність;

Культура добросусідства

- рівнозначність;
- однаковість;
- збіг.

Обговоріть поняття, які були запропоновані.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Підсумовуючи, зазначте, що поняття «ідентичність» має багато визначень. Запропонуйте для цього заняття таке тлумачення ідентичності:

Ідентичність – це набір персональних характеристик, що роблять індивіда унікальним. Ставлення та сприйняття людиною самої себе, а також усвідомлення окремих складових власної особи як природно та внутрішньо притаманних; риси пов'язані з ідентифікацією індивіда з нормами й очікуваннями соціального середовища, в яке він занурений.

**Вправа «Моя ідентичність»** (20 хв.)

**Мета:** сформувати уявлення учасників та учасниць про власну ідентичність, про значення ідентичності в житті суспільства.

**Хід проведення:**

Поясніть учасникам/учасницям, що кожен з нас має свою власну ідентичність, що складається з багатьох ідентичностей: соціальних, гендерних, вікових тощо.

Роздайте учасникам/учасницям аркуші, із прикладами ідентичностей (один аркуш для однієї людини) і запропонуйте відмітити (будь яким способом) ті групи, до яких вони належать.

Після того, як учасники/учасниці зроблять відмітки, запропонуйте їм об'єднатися в групи відповідно до однієї з ідентичностей. Кількість груп не обмежується. Опитайте новоутворені групи щодо результатів: яку ідентичність обрала група, чи є інші збіги?

Запропонуйте учасникам/учасницям знову об'єднатися в групи, але таким чином, щоб вони об'єднувалися в групи за іншими ознаками. Знову проведіть опитування.

Можна запропонувати об'єднатися декілька разів.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Підведіть підсумки, зазначивши, що ми всі різні й входимо до складу різних груп.

**Інформаційне повідомлення** (5 хв.)

Запропонуйте учасникам та учасницям ознайомитися з інформацією щодо ситуації в Україні. Повідомте, що вся інформація отримана з відкритих джерел, переважно державних (Держстат, МОН тощо) або міжнародних (ВОЗ тощо) сайтів.

За основу було взято інформацію Державної служби статистики. Так, станом на 1 січня 2019 р. в Україні проживало 42.153.201 осіб (без урахування тимчасово окупованої території Автономної Республіки Крим і м. Севастополя).

Доцільно показати презентацію, створену на основі інформації, викладеної у додатку 2.

Обговоріть у групі, яким чином ідентичність впливає на наше життя.

Підсумовуючи, запитайте групу, яка ідентичність об'єднує всіх нас. Після відповідей підтвердіть або вкажіть (в залежності від відповідей), що всіх нас об'єднує те, що ми люди. Зазначте, що кожній людині, незалежно від її ідентичності (окрім того, що вона є людиною), притаманна людська гідність (одне з нематеріальних благ, що належать людині від народження). Проте саме гідність суттєво впливає на наші ідентичності.

За наявності часу, проведіть вправу «Гідність» під час наступної зустрічі (див.: «Культура добросусідства: Я. Ми. Країна (методичний посібник). – К. : ТОВ «Контекст України», 2016).

#### 4. Підсумки/рефлексія

Учитель/вчителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання. Після цього пропонує учасникам/учасницям поділитись враженнями від почутого на заході у контексті того, наскільки новими, та, на їхню думку, корисними є для них набуті знання та навички. Підсумки можна провести й у форматі бесіди: «Чи змінилося Ваше розуміння ідентичності?»

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## 5. Додатки

## Додаток 1

|  |  |
|--|--|
| Чоловік  |  |
| Жінка  |  |
| Проживаю в місті                                   |  |
| Живу у сільській місцевості                        |  |
| Вік 16–59 років                                    |  |
| Вік 60 і більше                                    |  |
| Лікар/лікарка                                      |  |
| Медсестра  |  |
| Вчитель/вчителька                                  |  |
| Пенсіонер/пенсіонерка                              |  |
| ВПО  |  |
| Військовослужбовець                                |  |
| Працюю у МВС, Нацгвардії або Нацполіції            |  |
| Працюю у ДСНС, Міграційній або Прикордонній служби |  |
| Служу у СБУ  |  |
| Державний службовець                               |  |
| Людина з інвалідністю                              |  |
| В шлюбі  |  |
| Користувач Інтернету                               |  |
| Маю сторінку у ФБ                                  |  |
| Отримую субсидію                                   |  |
| Працюю за кордоном (офіційно)                      |  |
| Працюю за кордоном (неофіційно)                    |  |
| Безробітний/безробітна                             |  |
| Працюю нелегально                                  |  |
| Приватний(-на) підприємець(-ця)                    |  |
| Палю цигарки                                       |  |

## Додаток 2

| КАТЕГОРІЇ              | ЧИСЕЛЬНІСТЬ  | КОЖЕН АБО ОДИН ІЗ |
|------------------------|--------------|-------------------|
| Чоловіків              | 19558,2 тис. | 2,15              |
| Жінок                  | 22658,6 тис. | 1,85              |
| у міських поселеннях   | 29371,0 тис. | 1,5               |
| у сільській місцевості | 13015,4 тис. | 3                 |
| 0–15 років             | 6 895 699    | 6                 |
| 16–59 років            | 25 641 322   | 1,6               |
| 60–більше              | 9 679 745    | 4,3               |
| Лікарів                | 186 тис.     | 225               |
| Медсестер              | 360 тис.     | 117               |
| Вчителі                | 400 тис.     | 100               |
| Діти дошкільнята       | 1.304 тис.   | 32                |
| Учні                   | 3.894 тис.   | 11                |

Культура добросусідства

|  |               |      |
|--|---------------|------|
| ПТУ  | 269,4 тис.    | 155  |
| Студенти ВНЗ 1 – 2 ступенів                                | 208,6 тис.    | 200  |
| Студенти 3 – 4 ступенів                                    | 1330,0 тис.   | 32   |
| Пенсіонери   | 11.725,4 тис. | 4    |
| ВПО  | 1.513 тис.    | 28   |
| Військовослужбовці   | 250 тис.      | 168  |
| МВС, Нацгвардія та Нацполіція                              | 241,5 тис.    | 174  |
| ДСНС, Міграційна і Прикордонна служби                      | 122 тис.      | 344  |
| СБУ  | 30 тис.       | 1400 |
| Разом  | 641,5         | 65   |
| Державні службовці   | 210 тис.      | 200  |
| З них керівники (держслужбовці)                            | 70 тис.       | 600  |
| Дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування | 70 тис.       | 600  |
| В інтернатних закладах перебуває                           | 100 тис.      | 420  |
| Людей з інвалідністю                                       | 2.900 тис.    | 15   |
| Шлюбів   | 249,5 тис.    | 167  |
| Користувачів Інтернету                                     | 21.400 тис.   | 2    |
| Користувачів ФБ  | 13.000 тис.   | 3    |
| Отримують субсидії   | 4.000 тис.    | 10   |
| Працюють за кордоном (офіційно)                            | 3.200 тис.    | 13   |
| Працюють за кордоном (неофіційно)                          | 8.000 тис.    | 5    |
| Безробітних  | 367.000       | 114  |
| Працюють нелегально  | 5.000 тис.    | 9    |
| Активних приватних підприємців                             | 1 763 445     | 24   |
| Абсолютно бідні (ті, хто живе на дохід, нижчий 2 027 грн)  | 655 тис.      | 64   |
| Померло за рік   | 587665        | 72   |
| Ін'єкційні наркомани                                       | 346 тис.      | 120  |
| ВІЛ/СНІД   | 240 тис.      | 175  |
| Алкогольнозалежні  | 700 тис.      | 60   |
| Курці  | 7.200 тис.    | 6    |

## Використані Інтернет-ресурси та література

1. Загальна Декларація прав людини. – К.: Верес, 1997. – 36 с.
2. Пометун О. Що таке ідентичність людини (розробка другого уроку курсу «Громадянська освіта») [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.criticalthinking.expert/user-materials/shho-take-identity-chnist-lyudyny-rozrobka-drugogo-uroku-kursu-gromadyanska-osvita/>
3. Зростаємо у демократії: Плани уроків для початкового рівня з питань демократичного громадянства та прав людини / Р. Голлоб, В. Вайдінгер; ред. Р. Голлоб, П. Крапф, В. Вайдінгер.; Пер. з англ. та адапт. О. Овчарук; заг. ред. укр. версії: Н. Протасова. – 3-тє вид. – К.: «Основа», 2016. – Т. 2. – 164 с.
4. Кучураді І. Концепція людської гідності та прав людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zbruc.eu/node/81237>
5. Міжнародне гуманітарне право. Посібник / О. О. Войтенко, М. М. Гнатівський, Т. Р. Короткий, А. О. Кориневич, В. М. Лисик, О. Р. Поєдинок, Н. В. Хендель; за ред. Т. Р. Короткого. – К.: Одеса: Українська гелісінська спілка з прав людини; Фенікс, 2016. – 2017. – 145 с.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## 13.2. ІНКЛЮЗІЯ – ВИКЛИК ЧИ РЕАЛІЇ?

**Автор розробки:** Федоров Вадим.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), вчителі та ін.

**Мета та завдання:** формування ціннісного ставлення до дітей з особливими освітніми потребами; розвивати вміння знаходити з ними спільну мову; розкрити загальний зміст інклюзивної освіти; сприяти розвитку комунікативних навичок; сприяти формуванню готовності батьківського громади до неупередженого сприйняття дитини.

**Очікувані результати:** умотивованість батьків щодо ціннісного ставлення до дітей з особливими освітніми потребами.

**Обладнання:** малюнок кошика, ватман, маркери, фліпчарт, стікери, скотч, проєктор, ноутбук, колонки.

**Орієнтовний час проведення:** 90–120 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина (10 хв.)

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць.

#### 2. Мотивація, очікування

**Перегляд відео «Скарлет» (10 хв.)**

Мультфільм про дівчинку Скарлет, якій через хворобу ампутували гомілку і тепер вона носить протез (<https://youtu.be/eeja4socjdk>). Дівчинка почувається самотньою, а також засмучена через те, що не може танцювати. Мама намагається обладнати дівчинку, одягаючи її в балетну сукню. У маленької Скарлет з'являється посмішка на обличчі.

*Рефлексія* щодо відеоперегляду:

- Що ви побачили у відео?
- Що відчують персонажі?
- Які емоції викликав перегляд відео?
- Чи часто ми зустрічаємося з такими дітьми?

**Вправа «Дерево очікувань» (5 хв.)**

*Хід проведення:*

На ватмані малюється дерево. Учасникам/учасницям роздаються стікери, на яких потрібно написати очікування від заняття. Вчитель/вчителька фасилітує процес, підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

#### 3. Основна частина

**Інформаційне повідомлення «Сутність інклюзивного навчання» (5 хв.)**

Вчитель пропонує батькам ознайомитися з сутнісними ознаками інклюзивної освіти (додаток 1).

**Вправа «Інклюзія – за, а не проти» (30 хв.)**

Мета: сформулювати позитивне ставлення до інклюзивного навчання, виділяючи його переваги.

*Хід проведення:*

Формується п'ять груп. Для кожної із груп ставиться завдання виділити переваги інклюзивного навчання за такими напрямками:

- 1) для дітей з особливими освітніми потребами (далі – ООП);
- 2) для усіх дітей закладу освіти;
- 3) для педагогів;
- 4) для адміністрації закладу освіти;
- 5) для батьків дітей з ООП.

Культура добросусідства

Учитель/вчителька для контролю за презентацією вправи використовує додаток 2.

Групи презентують своє бачення сутності інклюзивного навчання.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

- Чи важко було працювати за цією проблематикою?
- Які фактори заважали або допомагали в процесі роботи?
- Чи до кінця розкрито сутність питання?

**Вправа «Коли ми разом – ми сила» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька пропонує об'єднатися в три групи – педагоги, батьки, однокласники.

У групах потрібно розробити алгоритм співпраці між учасниками(-цями) освітнього процесу:

а) як педагоги можуть допомогти у взаємодії батьків, дітей та дітей з ООП (наприклад залучення до спільних екскурсій);

б) як батьки можуть вплинути на взаємодію педагогів та учнів щодо дітей з ООП (наприклад організація допомоги у спорудженні пандуса);

в) як діти можуть вплинути на взаємодію педагогів та батьків щодо дітей з ООП (наприклад благодійний ярмарок).

Презентація проєктів.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

- Що складного було у завданні?
- Чи можливо реалізувати напрацьовані ідеї у реальному житті?

**Вправа «Діяти розумно» (5 хв.)**

*Хід проведення:*

На фліпчарті розміщується намальований кошик. Учасникам/учасницям роздають по два стікери, на яких потрібно написати ... + (позитивних) і ... – (негативних) характеристик навчання дитини з особливими освітніми потребами. Кожен(-а) по черзі та за бажанням озвучує свої міркування та приклеює до кошика.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Перегляд відео «Тамара» (5 хв.)**

*Учитель/вчителька:* Цей мультфільм (<https://youtu.be/6eQlll3C4WI>) – розповідь про дівчинку з порушенням слуху, яка обожає танцювати. Тамара гарно рухається й відчуває ритм музики. Вона почувається щасливою, адже робить те, що їй подобається і має підтримку, що дуже важливо для кожного з нас. Тож давайте підтримувати один одного.

*Рефлексія* щодо відеоперегляду.

**4. Підсумки/рефлексія (15 хв.)**

Учитель/вчителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

Після цього пропонує учасникам/учасницям поділитись враженнями від почутого на заході у контексті того, наскільки новими, та, на їхню думку, корисними є для них набуті знання. Також пропонує дати відповіді на питання:

- Чи справдилися ваші очікування?
- Що нового почули?
- Чи можна використати набуті на зборах знання у повсякденному житті?

#### 5. Додатки

##### Інклюзивне навчання – реалізація права на освіту осіб з особливими освітніми потребами (ООП)

Інклюзивне навчання слід розуміти як:

(а) **Фундаментальне право усіх дітей з особливими освітніми потребами.**

Причому важливо, що це право належить кожній конкретній дитині, а не батькам чи опікунам.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Додаток 1**

Зокрема, і при виборі закладу та форми освіти батьки мають керуватись потребами та можливостями дитини, а не власними інтересами;

(b) **Принцип забезпечення благополуччя дітей**, поваги до їхньої гідності та самостійності, визнання індивідуальних особливостей дітей та їхньої спроможності до ефективної участі в суспільному житті;

(c) **Засіб реалізації інших прав**. Це першочерговий засіб, за допомогою якого особи з особливими потребами реалізують своє право на працевлаштування та повноправну участь у житті своїх громад. Це також основний засіб для побудови інклюзивних суспільств;

(d) **Результат удосконалення державної політики у сфері освіти** разом з відповідними змінами у практиці роботи закладів загальної освіти з метою створення відповідних умов для навчання усіх учнів.

Важливо розуміти відмінності між поняттями виключення, сегрегації, інтеграції та інклюзії.

**«Виключення»** має місце, коли учнів у будь-який спосіб, прямо чи опосередковано, позбавляють доступу до освіти або відмовляють у такому доступі.

**«Сегрегація»** – це ситуація, у якій діти з ООП отримують освіту у відокремлених закладах (установах), пристосованих до різних або до певного виду порушень розвитку дітей, в ізоляції від інших дітей.

**«Інтеграція»** – це процес влаштування дітей з ООП в існуючі загальноосвітні навчальні заклади з розумінням того, що діти з ООП зможуть пристосуватися до стандартизованих вимог таких закладів.

**«Інклюзія»** передбачає процес системних реформ, що охоплюють модифікацію змісту, методів викладання, підходів, структур та стратегій освіти.

#### **Базові цінності, на яких ґрунтується інклюзивна освіта:**

- Кожна дитина – особистість.
- Навчатися можуть усі – нездібних дітей немає.
- Кожна дитина має унікальні здібності, особливості та інтереси.
- Заборона на дискримінацію в будь-якій формі.
- Право кожної людини на участь у житті суспільства, у тому числі людей з особливими потребами.
- Терпимість один до одного: готовність жити разом у світі один з одним; прийняття людей з їхніми індивідуальними відмінностями.
- Виховання в душі толерантності як «гармонія в розмаїтті».

#### **Згідно з концепцією ЮНІСЕФ «Школа, дружня до дитини»:**

- виявляє виключених з групи дітей й долучає їх до освіти;
- визнає право на освіту кожної дитини;
- сприяє дотриманню прав і благополуччя кожної дитини;
- надає обов'язкову безкоштовну освіту, доступну для дітей з групи ризику;
- поважає відмінності і забезпечує рівноправність в освіті для всіх дітей;
- відповідає індивідуальним потребам дитини в освітньому процесі, а також гендерному, етнічному, релігійному і соціальному розмаїттю.

### **Додаток 2**

#### **Переваги інклюзивного навчання для дітей з особливими освітніми потребами**

- Навчання дітей з ООП за місцем проживання, в сімейних умовах.
- Діти з ООП отримують можливість соціалізації, розвитку своїх сильних сторін і талантів, та дальшої інтеграції в суспільство, отримання професії.
- Забезпечується індивідуальний підхід до кожної дитини з орієнтацією на її сильні сторони, здібності та інтереси.

Культура добросусідства

• Діти з ООП мають можливість отримувати додаткові спеціальні послуги у закладі, де вони навчаються.

• Особистісно орієнтоване спрямування освітнього процесу допомагає забезпечувати асистент вчителя, який бере участь у розробленні та реалізації індивідуальної програми розвитку, адаптує навчальні матеріали з урахуванням індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності дітей.

#### **Переваги інклюзивного навчання для усіх дітей закладу освіти:**

- Діти навчаються природно сприймати і толерантно ставитися до індивідуальних відмінностей.
- Діти навчаються налагоджувати й підтримувати дружні стосунки з дітьми, які відрізняються від них.
- Діти навчаються співробітництву, взаємодопомозі, співчуттю іншим.
- Допомагаючи іншим, діти покращують власні навчальні результати.

#### **Переваги інклюзивного навчання для педагогів:**

- Вчителі розвивають нові компетентності: знання, різноманітні методики навчання і розвитку дітей з ООП, отримують новий досвід роботи в інклюзивному середовищі.
- Інклюзивне навчання допомагає налагодити співпрацю педагогічних працівників у закладі освіти й застосовувати командний підхід до реалізації освітнього процесу.
- Вчителі отримують методичну та консультативну допомогу від фахівців інклюзивно-ресурсного центру, ресурсних центрів підтримки інклюзивного навчання та інших ресурсів місцевої громади.

#### **Переваги інклюзивного навчання для адміністрації закладів освіти:**

- Створення в закладі загальної освіти спеціальних умов: забезпечення безперешкодного доступу до будівель та приміщень закладів освіти для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, зокрема тих, що пересуваються на візках, дітей з порушеннями зору, слуху.
- Забезпечення закладу освіти необхідними навчально-методичними посібниками, підручниками, спеціальними обладнаннями.
- Забезпечення додаткового штату педагогічних працівників (асистента вчителя (вихователя), вчителя-дефектолога, вчителя-логопеда, практичного психолога, вчителя-реабілітолога) з метою надання дитині психолого-педагогічних, корекційно-розвиткових послуг згідно з індивідуальною програмою розвитку.
- Формування в шкільному колективі відповідних цінностей: цінність кожної дитини, права людини, повага до багатоманітності, співпраця та ін.
- Активне залучення батьків до процесу навчання дитини.
- Залучення додаткових ресурсів місцевої громади.

#### **Переваги інклюзивного навчання для батьків дітей з ООП:**

- Можливість співпраці й активного залучення до освітнього процесу дитини.
- Краще розуміння індивідуальних особливостей розвитку та потреб своєї дитини.
- Підтримка у визначенні мети індивідуальної освітньої траєкторії для своєї дитини.

#### **Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Інклюзивна освіта / Г. Ю. Кравченко, Г. О. Сіліна. – Х.: Ранок, 2014. – С.111–125.
2. Організаційно-методичні засади діяльності інклюзивно-ресурсних центрів: навчально-методичний посібник / За ред. М. А. Порошенко та ін. – К., 2018. – С. 10–24, 188–199.
3. Короткометражний мультфільм «Скарлет» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://womo.ua/smotret-vsem-vmeste-10-multikov-ob-osobennyih-lyudyah/>
4. Короткометражний мультфільм «Тамара» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://womo.ua/smotret-vsem-vmeste-10-multikov-ob-osobennyih-lyudyah/>

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

### 13.3. ЗРОБИ КРОК ДО ІНКЛЮЗИВНОГО СУСПІЛЬСТВА

**Авторка розробки:** Коломеєць Лариса.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), вчителі та ін.

**Мета та завдання:** ознайомити з сутністю основних понять теми («доступність», «маломобільна група», «універсальний дизайн», «інклюзія» тощо), ознаками інклюзивного суспільства, а також із піктограмами щодо розташування пристосованих для людей з інвалідністю місць і послуг; сприяти розвитку емпатії до людей з інвалідністю; сприяти усвідомленню того, що доступність та інклюзія важливі для всіх.

**Очікувані результати:** обізнаність на ознаках інклюзивного суспільства; усвідомлення дорослими того, що доступність та інклюзія важливі для всіх; розуміння дорослими своєї ролі в інклюзивному суспільстві; позитивне ставлення до інклюзивної освіти тощо.

**Обладнання:** роздатковий матеріал, фліпчарт, проектор, екран.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо.

##### **Вправа «Презентація» (10–15 хв.)**

**Мета:** знайомство учасників/учасниць групи, згуртування групи.

**Хід проведення:**

Запропонуйте учасникам/учасницям назвати своє ім'я та рису характеру, назва якої починається з тієї ж самої літери, що й ім'я. Наприклад: Людмила – лагідна тощо.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

##### 2. Мотивація, очікування

##### **Вправа «Сходинки» (10 хв.)**

**Хід проведення:**

Намалюйте на фліпчарті сходи (у довільній формі) з цифрами від 0 до 5.

Роздайте учасникам/учасницям стікери і запропонуйте написати своє ім'я.

Запропонуйте учасникам/учасницям наклеїти стікер на тій сходинці, яка відповідає їх обізнаності про інклюзію (де 0 – не знаю, а 5 – добре розумію).

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

##### 3. Основна частина

##### **Вправа «Муравлик» (20 хв.)**

**Мета:** викликати емпатію до людей з інвалідністю; ознайомити з сутністю основних понять теми («доступність», «маломобільна група», «універсальний дизайн», «інклюзія» тощо).

**Хід проведення:**

Зачитайте групі уривок із оповідання В. Біанкі «Пригоди муравлика» (додаток 1).

Запропонуйте відповіді на питання: «Які почуття викликає муравлик?» (використайте методику «Мікрофон»).

Покажіть уривок із мультфільму «Муравьишка-хвастунишка» (1961 р.) <https://www.youtube.com/watch?v=h4NPKAMuUPw> (час: 5.50–6.05) або прочитуйте його (додаток 2).

Запитайте групу: «Чи змінилось їх ставлення до муравлика?»

Поставте питання до групи: «Що мають на увазі люди, які зламавши руку чи ногу, називають себе інвалідом?»

Підсумовуючи відповіді групи, дайте визначення маломобільної групи (додаток 3).

Попросіть підняти руки тих, хто має або мав відношення до маломобільних груп.

Культура добросусідства

Продемонструйте кількісні показники маломобільних груп серед населення України (додаток 4) і наголосіть, що до маломобільних груп входить біля 50 % населення України, а отже забезпечення «доступності» є важливим не тільки для людей з інвалідністю.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Підводячи підсумки, повідомте, що питанню маломобільних груп приділяється багато уваги. Ще минулого століття з'явився спеціальний термін, який розглядає пристосування середовища до людей з маломобільних груп – це універсальний дизайн. Ознайомте групу з визначеннями (додаток 5).

##### **Вправа «Асоціації» (10 хв.)**

**Мета:** ознайомити групу з поняттям «інклюзія».

**Хід проведення:**

Запропонуйте учасникам/учасницям навести асоціації (одне–два слова), які виникають у них із словом «інклюзія».

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Підводячи підсумки, ознайомте групу з визначенням «інклюзія», яке поширено в Україні (додаток 6) і поясніть, що в освітньому законодавстві інклюзія розглядається в сфері навчання та освітнього середовища (додаток 6).

##### **Вправа «Інклюзивне суспільство» (20 хв.)**

**Мета:** проаналізувати ознаки інклюзивного суспільства, ознайомити з піктограмами про розташування пристосованих для людей з інвалідністю місць та послуг.

**Хід проведення:**

За допомогою методу «Мозковий штурм» визначте уявлення групи про ознаки інклюзивного суспільства. Ймовіріше, що будуть названі такі ознаки як доступність архітектурна, транспортна, інформаційна для маломобільних груп, важлива для того, щоб мати можливість користуватись своїми правами та брати активну участь у житті суспільства.

Об'єднайте учасників/учасниць в декілька груп (на розсуд учителя/вчительки). Роздайте групам піктограми (додаток 7). Кількість піктограм для груп визначає вчитель/вчителька. Запропонуйте у групах розглянути піктограми та прочитати (визначити), що вони означають. Після завершення роботи групи презентують результати. Ознайомте групи із значеннями піктограм.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Запитайте учасників та учасниць, чи бачили вони такі піктограми, чи звертали на них увагу. Підводячи підсумки обговоріть чи наше суспільство є інклюзивним, чому і що потрібно зробити для функціонування інклюзивного суспільства.

##### 4. Підсумки/рефлексія (10–15 хв.)

Учитель/вчителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання. Після цього пропонує учасникам/учасницям поділитись враженнями від почутого на заході у контексті того, наскільки новими, та, на їхню думку, корисними є для них набути знання та навички.

Можна запропонувати учасникам/учасницям підійти до «сходинок» (див. вправу «Сходинки») і розмістити стікер відповідно до результатів своєї роботи.

##### 5. Додатки

###### Додаток 1

###### Фрагмент твору

Муравлик ноги собі забив. Лежить і думає: «Бідна моя голівонька. Не добратися мені тепер додому. Місце навколо рівне. Був би здоровий – ураз би добіг, та от біда: ноги болять. Прикро, хоч землю кусай».

Віталій Біанкі «Пригоди Муравлика»

###### Додаток 2

###### Фрагмент твору

Муравлик звертається до інших комах:

Зробіть ласку, увійдіть в моє становище. Я інвалід, ножка болить...

Віталій Біанкі «Пригоди Муравлика»

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



**Додаток 3**

**Маломобільні групи населення (МГН)** – люди, що відчують труднощі при самостійному пересуванні, одержанні послуг, необхідної інформації або при орієнтуванні в просторі. До маломобільних груп населення тут віднесені інваліди, люди з тимчасовим порушенням здоров'я, вагітні жінки, люди старшого (похилого) віку, люди з дитячими колясками тощо.

ДБН В.2.2-17:2006 «Будинки і споруди. Доступність будинків і споруд для маломобільних груп населення»

**Додаток 4**

**Маломобільні групи населення**  
(за брошурою «Чому доступність є важливою?»)

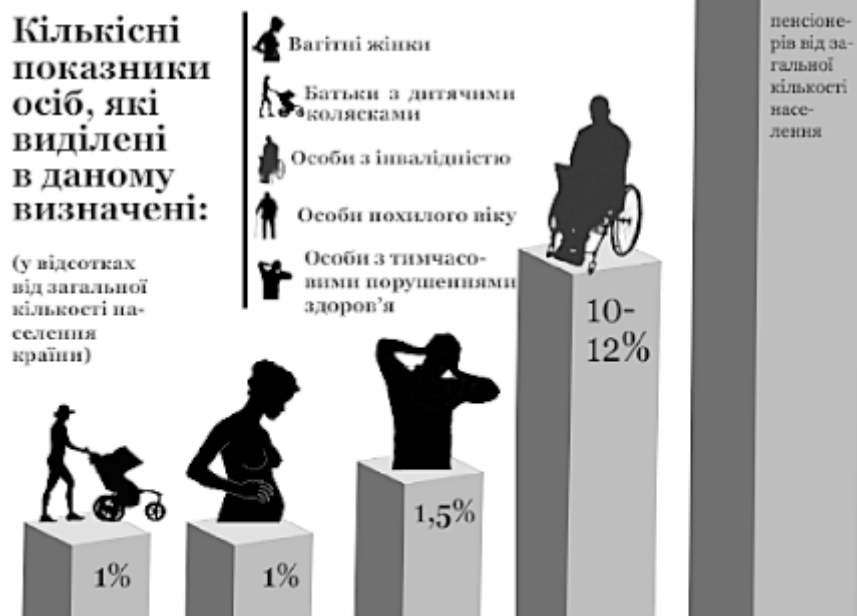
**Маломобільні групи населення (МГН) – особи, що відчують труднощі при самостійному пересуванні, при одержанні послуг або необхідної інформації, чи при орієнтуванні в просторі**

*До маломобільних тут віднесені особи з інвалідністю, особи з тимчасовими порушеннями здоров'я, вагітні жінки, особи старшого (похилого віку), особи з дитячими колясками, тощо.*

*ДБН В.2.2-17:2006 «Доступність будинків і споруд для маломобільних груп населення»*

**Кількісні показники осіб, які виділені в даному визначенні:**

(у відсотках від загальної кількості населення країни)



Також, в більшості країн Європи до Маломобільних груп населення відносять дітей дошкільного віку. В Україні їх кількість складає трохи більше 2 млн. осіб.

Культура добросусідства

**Додаток 5**

**Тлумачення терміносполуки «універсальний дизайн»**

**Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю**

Стаття 2

«**Універсальний дизайн**» означає дизайн предметів, обстановок, програм та послуг, покликаний зробити їх максимально можливою мірою придатними для використання для всіх людей без необхідності адаптації чи спеціального дизайну. «Універсальний дизайн» не виключає допоміжних пристроїв для конкретних груп інвалідів, де це необхідно.

**Закон України «Про освіту»**

Стаття 1. Основні терміни та їх визначення

28) **універсальний дизайн** у сфері освіти – дизайн предметів, навколишнього середовища, освітніх програм та послуг, що забезпечує їхню максимальну придатність для використання всіма особами без необхідної адаптації чи спеціального дизайну.

**Додаток 6**

**Тлумачення понять, пов'язаних з інклюзією**

**Інклюзія** (від англ. inclusion – включення) – процес збільшення ступеня участі всіх громадян в соціумі, насамперед тих, що мають труднощі у фізичному чи розумовому розвитку.

**Закон України «Про освіту»**

Стаття 1. Основні терміни та їх визначення

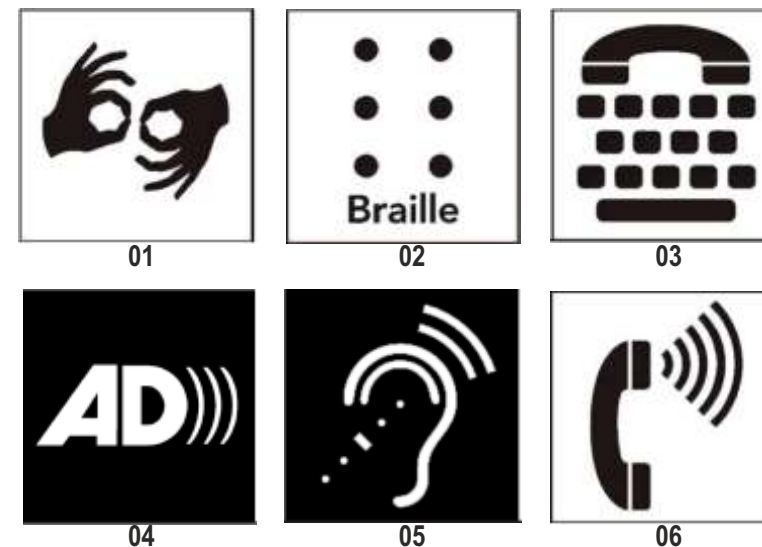
12) **інклюзивне навчання** – система освітніх послуг, гарантованих державою, що базується на принципах недискримінації, врахування багатоманітності людини, ефективного залучення та включення до освітнього процесу всіх його учасників;

13) **інклюзивне освітнє середовище** – сукупність умов, способів і засобів їх реалізації для спільного навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти з урахуванням їхніх потреб та можливостей.

**Додаток 7**

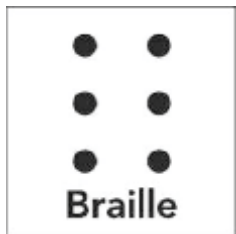
**Прочитайте (поясніть) запропоновані Піктограми**

Завдання: Прочитайте (поясніть) запропоновані Піктограми.



Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## Відповіді:

Логотип  
«Мова жестів»Логотип  
«Шрифт Брайля»Логотип  
«Підтримка людей  
з вадами слуху»Логотип «Аудіо опис (AD)»  
пропонує людям,  
які сліпі або мають  
слабкий зір, розуміння  
того, що відбувається  
візуально в театрі,  
на телебаченні, в кіно,  
на DVD, в музеї, на виставці  
або в інших художніх творахЛоготип  
«Надання гарнітури  
для слухових апаратів»Логотип  
«Консолідація інформації  
з різних джерел  
в одному вікні.  
Актуальні контактні  
телефони.»

## Використані Інтернет-ресурси та література

1. Чому доступність є важливою? / Національна Асамблея інвалідів України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ud.org.ua/biblioteka/books/187-broshura-chomu-dostupnist-e-vazhlivoyu>
2. ДБН В.2.2-17:2006 «Будинки і споруди. Доступність будинків і споруд для маломобільних груп населення» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ud.org.ua/publikatsiji/198-dbn-v-2-2-17-2006-budinki-i-sporudi-dostupnist-budinkiv-i-sporud-dlya-malomobilnikh-grup-naselennya>
3. Біанкі Віталій. Пригоди Муравлика. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.ukrlib.com.ua/world/printit.php?tid=1611>

## 13.4. БАГАТОМАНІТНИЙ СВІТ: ЯК РІЗНИМ БУТИ РАЗОМ

Автор розробки: Єлігулашвілі Максим.

Цільова аудиторія: батьки (опікуни, родичі), вчителі та ін.

**Мета та завдання:** поглибити знання та розуміння дискримінації як соціального механізму; ознайомити з поняттям «ідентичність», складовими ідентичності; сприяти усвідомленню приналежності до груп ідентичності; сприяти розумінню соціальної нерівності як джерела дискримінації та відторгнення; розвинути почуття співпереживання з тими, хто від нас відрізняється; привернути увагу до проблеми нерівності можливостей у суспільстві; сприяти усвідомленню можливих індивідуальних наслідків приналежності до певних соціальних меншин або культурних груп; проаналізувати чинники, що впливають на формування стереотипів як підґрунтя негативного ставлення, утиску чи дискримінації; розвивати прагнення бути толерантним і відкритим до інших; визначити соціальний механізм прикріплення ярликів членам певних груп; проаналізувати особливості ставлення дітей, молоді та дорослих до недостатніх або недостовірних даних; розвиток почуття емпатії (співчуття).

**Очікувані результати:** дорослі усвідомлюють, як себе почуває людина, що є об'єктом стереотипного ставлення й забобонів; розуміють, як підтримати людину, що відчуває себе приниженою; усвідомлюють ключові аспекти дискримінації як комплексного соціального механізму; розвинено/поглиблено почуття емпатії та спроможності на солідарні, консолідуючі дії (згуртування) всередині громад і спільнот.

**Обладнання:** проєктор, фліпчарт та аркуші для фліпчарту, комплект маркерів, роздаткові матеріали, стікери, цукерки чотирьох видів.

Орієнтовний час проведення: 120 хв.

## Хід зборів

## 1. Знайомство/організаційна частина

Вже на етапі знайомства тренер/тренерка робить акцент на тому, що сьогодні, як ніколи, питання поваги до людської гідності, забезпечення рівного підходу є важливим інструментом підтримання миру і забезпечення якісних змін у нашій країні. Велика частина напружених ситуацій та конфліктів у незалежній Україні спричинена внутрішніми установками людей, підживлена стереотипами та упередженнями, нерозумінням і страхом перед «іншим» – в широкому розумінні цього слова, внаслідок ситуацій, у яких відмінності сприймаються не як ресурс, а як загроза. Загроза досить часто уявна і необґрунтована, але яка постійно виправдовує і підживлює дискримінацію та ксенофобію, вибудовує бар'єри та потурає поширенню ненависті в українському суспільстві. Це можна побачити на вулиці, в офісах, у школі, у сфері управління й безпосередньо у відносинах між людьми.

## 2. Мотивація, очікування

На етапі актуалізації теми можна запитати в учасників/учасниць зборів, хто з присутніх народився й усе життя проживав саме у цьому населеному пункті. Чи їхні батьки також народилися й живуть/жили постійно у цій громаді? У містах скоріш за все рівень відповіді «ні» буде вищим за сільську місцевість, але все одно у групі знайдеться група осіб, що або приїхала, або тривалий час по роботі чи навчанню перебувала поза цією громадою. Відповідно, питання стосунків з іншими, малознайомими групами, ситуаціями та людьми, у них виникали.

Вправа «Світ, як село в сто мешканців» (30 хв.)

Хід проведення:

Роздайте учасникам/учасницям текст додатку, запропонуйте детально ознайомитися з ним. Наголосіть, що це статистично вимірювані матеріали, де загальну світову статистику спробували відповідно зменшити до розміру групи у 100 осіб. Дайте на цю індивідуальну роботу Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

7–8 хвилин. Після того, як побачите, що учасники/учасниці завершили ознайомлення з текстом, організуйте обговорення у колі за такими питаннями:

- Що цікавого/важливого для них вони побачили у тексті, які думки виникли?
- Чи побачили вони відмінність їх громади від цього «села»?
- Як би ви спробували пожити у цьому селі, як би ви себе почували, на що б звертали увагу?
- Як гадаєте, з якими проблемами ви могли б стикнутися та якої підтримки, ставлення потребували б?
- Якого ставлення очікували б від вас?

Після завершення обговорення важливо наголосити, що дана статистика не фіксує сталість знаходження тих або інших груп. Унаслідок мобільності сучасний світ стає все більш багатоманітним і мінливим, і від нас залежить наскільки сталою й згуртованою може бути ця громада.

Важливо зробити перехід між вправами, поєднуючи їх у єдину смислову та ціннісну лінію. Одним із можливих варіантів може стати пропозиція тренера/тренерки щодо розгляду наявних практик взаємодії. Незважаючи на те, де ми живемо, – у місті чи селі, в Австралії, Канаді, Нігерії чи Україні, все одно лишаються базові речі, за якими ми визначаємо свою приналежність і приналежність інших до різних груп.

Якщо є час, то учасників/учасниць можна запитати, які групи вони можуть ідентифікувати з попереднього тексту.

### **Вправа «Ярмарок ознак» (30 хв.)**

*Хід проведення:*

Попросіть учасників/учасниць подумати про важливі для них речі, до яких груп і спільнот вони себе відносять (професійних та інших груп). Попросіть визначити топ – 10 груп, приналежність або співвідношення з якими є для учасників важливим, найважливішу частину своєї ідентичності.

Після того, як учасники/учасниці це зроблять, попросіть їх визначити 5 ключових і проранжувати їх (умовно: 1 – найважливіша, 2 – дещо менше і так далі (те, що ви підкреслили у попередній вправі)).

Коли учасники/учасниці виконують завдання, попросіть їх у мінігрупах по 2–3 особи обговорити цей перелік і пояснити свій вибір. Після обговорення попросіть учасників/учасниць виокремити 5 позитивних і 5 негативних ключових рис ідентичності, які вони визначили як найважливіші. Подумайте при цьому, як вашу групу бачать, сприймають у суспільстві (тобто, які судження є в суспільстві про цю групу «+» та «–»). Див. приклад «група приналежності – «родина» (табл. 1).

Таблиця 1

### **Сприйняття у суспільстві (приклад: група приналежності – «родина»)**

| <b>Ознаки сприйняття</b>                      |                      |
|---|----------------------|
| <b>«+»</b>                                    | <b>«–»</b>           |
| Турбота.                                      | Залежність.          |
| Матеріальне забезпечення.                     | Відповідальність.    |
| Впевненість.                                  | Примушування.        |
| Стабільність.                                 | Забирає багато часу. |
| Взаємопідтримка, незважаючи на які обставини. | Клопіт.              |

Після того, як буде складено обидва списки, необхідно роздати учасникам(-цям) стікери і попросити їх записати на стікері одну негативну рису з переліку, яка, на їхню думку, є найбільш несправедливою, наклепницькою чи хибним судженням, прийнятим у суспільстві. Тренер(-ка) пропонує причепити ярлик на видному місці на одяг. Учасники(-ці) ходять по кімнаті й

Культура добросусідства

розмовляють один з одним, намагаючись згодатися з напису на папері, про приналежність до якої групи йдеться (до якої групи належить та чи інша людина).

Коли це завдання виконано, учасники/учасниці мають зірвати з себе ярлики і викинути їх. Після повернення на свої місця важливо провести з учасниками/учасницями обговорення вправи, орієнтуючись на такий перелік питань:

- Як вони почували себе, коли наліпили стікер з негативною характеристикою на себе, як їм було під час ходіння і спілкування у групі?
- Чому виникали саме такі думки та емоції?
- Як гадаєте, що впливало на ваші почуття? Чи доводилося вам відчувати у своєму житті щось подібне?
- Які наслідки, на вашу думку, можуть мати у суспільстві постійне застосування негативних оцінок та ярликів по відношенню до інших?
- Чи використовуєте ви ярлики, щоб ідентифікувати інших? Чи це важливо і корисно для вас?

### **3. Основна частина**

#### **Вправа «Бути належним до меншини» (60 хв.)**

*Хід проведення:*

Підготуйте цукерки 4 видів за числом учасників(-ць), запропонуйте учасникам(-цям) розібрати їх. Не дозволяйте брати цукерки тим, хто одягнутий(-а) у червоне (чи виберіть будь-який один колір), чи визначіть ще одну з характеристик, за якою ви можете виокремити певну, невелику кількість учасників(-ць). 3–4 людини для стандартної тренінгової групи – це максимум.

Об'єднайте учасників/учасниць у групи за видом цукерок. Тих, у кого немає цукерок, попросіть залишити аудиторію. Не давайте ніяких пояснень.

Поясніть іншим учасникам(-цям) завдання: під час виконання наступної вправи їм не дозволяється спілкуватися з тими, хто одягнутий(-а) у червоне (чи інша характеристика, яку ви обрали) чи допускати їх до участі у роботі груп. Цукерки вони можуть з'їсти тільки після виконання вправи, якщо дотримуватимуться правил.

Запитайте учасників/учасниць хто, на їхню думку, як правило, зазнає утисків у громаді, суспільстві? У чому це проявляється? Попросіть навести приклади таких утисків.

Поставте завдання: намалювати плакат на тему «Не допустити дискримінації меншин у громаді».

Запросіть учасників/учасниць, яких ви попросили вийти, зайти до аудиторії. Запропонуйте їм приєднатися до роботи з іншими учасниками(-цями). Усі їхні запитання ігноруйте. По завершенню роботи в групах розмістіть плакати на стінах. Запитайте аудиторію, що зображено на малюнках.

Після презентації плакатів перейдіть до обговорення ситуації за питаннями:

- Навіщо ми виконували цю вправу?
- На що вони звернули увагу під час цієї вправи?
- Як ви почувалися під час її виконання? *Це запитання важливо окремо проговорити з тими, хто лишився в залі і тими, хто вийшов.*
- Що для вас було складно під час виконання завдання? (Вислухати багатьох учасників)
- Як ви почувалися, коли вам довелося взаємодіяти з різними людьми під час цієї вправи?
- Чи дізналися ви нову інформацію про учасників(-ць) групи та про себе? Чи трапилося щось несподіване?
- Запитати учасників(-ць) з числа більшості, що вони думають про почуття тих, хто виявився в меншості? Як вони почувалися? Чому?
- Запитати представників виокремленої групи: як вони себе почували? Що вони думають з приводу поведінки більшості? Чому ті так діяли? Якими були почуття «більшості»?

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Важливо розуміти, що жорстка модель поведінки, яка є вимогою запропонованої гри, може бути травматичною для учасників/учасниць. Не давайте грі доходити до фізичних конфліктів під час групової роботи та образливих взаємозвинувачень під час обговорення. Допоможіть учасникам/учасницям вийти з гри, акцентуючи увагу на механізмах роботи дискримінації. Переведіть дискусію у площину «дискримінація – обмеження».

#### 4. Підсумки/рефлексія

На цьому етапі вкрай важливо обговорити з учасниками/учасницями, яке враження справив на них цей захід, на що саме вони звернули увагу, які моменти були для них важливими. Окрім того, завдання тренера/тренерки – узагальнити та систематизувати міркування учасників/учасниць щодо механізмів виключення та тиску, феномену дискримінації як комплексного соціокультурного процесу. Доцільно вибудувати чіткий ланцюг між «стереотипом» – «негативним стереотипом» – «утиском» – «дискримінацією», наголошуючи на отриманих під час виконання вправ відкриттях і досвіді. Більш детально про цей аспект можна дізнатися у рекомендованій літературі.

#### 5. Додаток

##### Світ як село у 100 жителів. Матеріали для учасників(-ць)

###### Інформаційне повідомлення №1

Якщо скоротити все людство до села в сто жителів, беручи до уваги всі пропорційні співвідношення, населення цього села буде таким:

- 60 азіатів, 12 європейців, 5 північноамериканців (США і Канада), 8 латиноамериканців, 14 африканців та 1 житель Океанії;
- 49 будуть жінками, 51 – чоловіками;
- 82 не білими, а 18 – білими;
- 89 гетеросексуальними та 11 – негетеросексуальними;
- 33 будуть християнами всіх конфесій, а 67 будуть не християнами;
- 5 людей володітимуть 32% всього світового багатства;
- у 80 не буде достатніх житлових умов;
- 25 осіб будуть жити на 1 долар на день, а 50 осіб – на 2 долари на день;
- 50 недоїдатимуть, а 1 вмиратиме з голоду просто зараз;
- у 33 не буде доступу до чистої питної води;
- у 24 не буде електрики (а 76% з тих, у яких буде електрика, будуть її використовувати переважно лише для освітлення в темний час доби);
- 67 будуть неписьменними й 1 (тільки один) матиме вищу освіту;
- 1 людина буде ВІЛ-інфікованою;
- 1 помре та 2 народяться (і до 2025 року населення села становитиме 133 особи);
- тільки у 7 буде доступ до Інтернету;
- 10 будуть залежні від алкоголю (4 жінки та 6 чоловіків).

###### Інформаційне повідомлення №2

- Якщо подивитися на світ з цієї точки зору, стає ясно, що потреба в прийнятті, розумінні, та солідарності є дуже високою. Подумай про це.
- Якщо сьогодні зранку ти прокинувся(-лась) здоровим(-ю), ти щасливіший(-а), ніж один мільйон чоловік, які не доживуть до наступного тижня.
- Якщо ти ніколи не переживав(-ла) війну, самотність тюремного ув'язнення, агонію тортур або голод, ти щасливіший(-а), ніж 500 мільйонів людей в цьому світі.
- Якщо ти можеш піти до церкви, мечеть або синагогу, або відмовитись ходити у будь-який з храмів без страху і загрози побиття або смерті, ти щасливіший(-а), ніж 3 мільярди людей у цьому світі.

- Якщо в твоєму холодильнику є їжа, ти одягнений(-а) і взутий(-а), у тебе є дах над головою й ліжко, ти багатший(-а), ніж 75% людей в цьому світі.
- Якщо твої батьки живі й залишаються у шлюбі, тобі неймовірно пощастило.
- Якщо у тебе є рахунок в банку, гроші в гаманці та невеликі заощадження, ти належиш до 8% забезпечених людей у цьому світі.
- Якщо ти читаєш цей текст, ти благословенний(-а) втричі, тому що: хтось подумав про тебе; ти не належиш до тих 2 мільярдів людей, які не вміють читати; й у тебе є де подивитися і почитати цей текст.

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Вправа «Бути належним до меншини» / Адаптовано на основі практичного керівництва «Використання театральних методик» у навчанні за принципом «рівний – рівному».
2. Вправа «Світ як село в сто жителів» / Адаптовано з матеріалів навчального семінару для вчителів «Джерела толерантності».
3. Вправа «Ярмарок ознак» / Адаптовано з матеріалів міжнародного проекту «Експедиція вглиб культури» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.expedition.org/pl/>
4. Єлігулашвілі М., Федорович І., Пономарьов С. Організація навчання з питань дискримінації. Практичний посібник – К., 2015. – 136 с.
5. Компас. Посібник з освіти в області прав людини за участі молоді [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.coe.int/uk/web/compass/table-of-contents>

## Тема 14. ПРАВА ЛЮДИНИ: ЯК ЇХ ЗАХИСТИТИ?

### 14.1. ПРАВА ЛЮДИНИ

**Авторка розробки:** Женирет Валентина.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), учителі та ін.

**Мета та завдання:** підвищити рівень поінформованості батьків про права дитини; сприяти розумінню прав дитини як цінностей, що захищаються міжнародним і вітчизняним правом; сприяти усвідомленню дорослими сутності поняття «щаслива дитина»; поінформувати про міжнародне та національне законодавство щодо прав людини; з'ясувати міркування батьків щодо доцільності поширення інформації про права дитини серед дітей і дорослих; сприяти усвідомленню неприпустимості порушень прав дитини; наочно продемонструвати соціальні й емоційні зв'язки, що забезпечують необхідні умови для виживання й повноцінного розвитку дитини.

**Очікувані результати:** дорослі знатимуть про права дитини; усвідомлюватимуть сутність поняття «щаслива дитина», а також неприпустимість порушень прав дитини; розумітимуть соціальні й емоційні зв'язки, що забезпечують необхідні умови для виживання й повноцінного розвитку дитини.

**Обладнання:** папір, аркуш альбому для фліпчарту, маркери, дошка, інформаційні матеріали для вчителя; сім аркушів самоклеючого паперу (або сім смужок паперу, що кріпляться шпильками для шиття), на кожному з яких великими буквами (так, щоб можна було прочитати із зали) написано одне з таких слів: «ДІВЧИНКА», «РОДИНА», «ДІМ», «ОСВІТА», «ЛЮБОВ», «ПРАВА», «НАДІЯ»; 7 різнобарвних товстих вовняних ниток (1,5 м), ножиці (для вправи «Які умови необхідні для захисту прав дитини?»).

**Орієнтовний час проведення:** 120 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць. Ухвалюються правила роботи в групі.

**Вправа «20-й рік у моєму житті» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Учасникам/учасницям пропонують вибрати будь-яку монету, звернути увагу на рік її випуску й пригадати, які важливі для нього/неї події відбувалися упродовж цього року, чим він запам'ятався.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

##### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Батькам пропонується написати, що вони очікують від заняття, і записати це на маленьких зелених аркушах, вирізаних у формі листя. Після цього учасники(-ці) по колу зачитують свої записи й прикріплюють їх на плакат «Наші очікування» із зображенням дерева.

##### 3. Основна частина

**Вправа «Щаслива дитина» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* Усі ми прагнемо, щоб наші діти були щасливими. А що таке бути

щасливим? Пропоную подумати та продовжити речення: «Щаслива дитина – це...» (кожен учасник/учасниця продовжує це речення).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Підсумовуючи виконання вправи, вчителю(-ці) важливо зосередити увагу на тому, що щаслива дитина – та, яка має можливість задовольняти свої потреби, зокрема в їжі, теплі, житлі, захопленнях, вільному та цікавому спілкуванні, здійсненні мрій тощо. Щаслива дитина, крім того, має можливість насолоджуватись опікою батьків. Можливість дитині реалізувати свої потреби дають права, гарантовані міжнародним та національним законодавством. Права дитини – система можливостей, які необхідні особі для її комплексного та цілісного розвитку в умовах і відповідно до вимог середовища, беручи до уваги незрілість дитини (за міжнародно-правовими актами, неповнолітньою визнається «кожна людська істота до досягнення 18-річного віку, якщо за законом, що застосовується до цієї особи, вона не досягає повноліття раніше») (матеріал з Вікіпедії).

**Вправа «Навіщо дитині знати свої права» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька за допомогою мозкового штурму записує думки учасників/учасниць щодо питання «Навіщо дитині знати свої права?»

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Учитель/вчителька спрямовує розмову у контексті того, що знати права дитини потрібно для уникнення ситуацій їх порушення, можливості захисту, відновлення порушених прав, поваги прав інших людей, щоб мати високий рівень правової культури. Таким чином, права потрібні дитині для того, щоб бути щасливою, щоб жити й дорослішати.

**Вправа «Які умови необхідні для захисту прав дитини?» (20 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* Народжується дитина. Щоб вона стала дорослою, слід оточити її любов'ю, піклуванням. Дитина – людська істота й до досягнення 18-річного віку – дитина.

Для концентрації уваги учасників/учасниць на проблемі порушення прав дитини та з метою візуалізації соціальних та емоційних зв'язків, що забезпечують необхідні умови для виживання та розвитку дитини, вчитель/вчителька пропонує використати методику «Нитки».

Перед початком використання методики вчитель/вчителька просить групу сісти півколом, щоб створити своєрідний амфітеатр. Потім із числа учасників/учасниць учитель/вчителька вибирає сім осіб, які одержують картки зі словами. Учасники майбутньої дії стають спиною до аудиторії – «глядача» – та прикріплюють свої картки на груди так, щоб до визначеного часу «глядачі» їхній надпис прочитати не могли. У центр півкола викликається учасник/учасниця, який/яка одержав/одержала картку зі словом «ДИТИНА». Після цього вчитель/вчителька починає розповідати історію, запрошуючи у визначених моментах увійти в коло по черзі інших, із вибраних ним шести учасників/учасниць. Кожний із них один із кінців кольорової нитки, запропонованої вчителем/вчителькою затискає в руці, а інший кінець віддає «ДИТИНІ».

Таким чином, поступово «ДИТИНА» опиняється в колі, з'єднана кольоровою ниткою з кожним із учасників/учасниць дії.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Розповідь з елементами вистави (15 хв.)**

Зараз я розповім вам історію, складену на основі фактів, що мали місце в дійсності. Отже, жила-була дівчинка. Вона росла дуже щасливою дитиною. У неї були мама й батько, бабуся й дідусь і навіть старший брат. У дівчинки була РОДИНА. (Учитель/вчителька виводить учасника/учасницю, якому була віддана картка «РОДИНА» і з'єднує його ниткою з «ДИТИНОЮ»).

Усі члени родини дівчинку дуже любили та піклувались про неї, вона знала тоді, що таке справжня ЛЮБОВ. (Виводиться учасник(-ця) із картою «ЛЮБОВ». Протягується друга

ниточка). Родина дівчинки була досить забезпеченою й жила у великому та світлому будинку. (Виходить учасник(-ця) із картою «ДІМ», протягується ниточка).

Дівчинка навчалася у школі-гімназії, одній із найкращих у їхньому місті, вона здобувала ОСВІТУ. (Вихід наступного учасника(-ці) з картою «ОСВІТА», тягнеться відповідна ниточка).

Таким чином дотримувалися ПРАВА маленької людини. (Вихід учасника(-ці) з картою «ПРАВА», протягується ниточка).

Дівчинка з НАДІЄЮ дивилась у майбутнє. (Вихід учасника(-ці) з картою «НАДІЯ», протягується ниточка).

Але так сталося, що майже в один рік батько та старший брат дівчинки загинули в автокатастрофі. Мама, не змогла оговтатися від горя, почала сильно пиячити, а бабуся й дідусь не перенесли лиха – померли один за одним.

Так у дівчинки не стало РОДИНИ. (Педагог входить у коло й перерізає ножицями ниточку «ДИТИНА» – «РОДИНА»).

А разом з рідними пішла й ЛЮБОВ (педагог розрізає нитку «ДИТИНА» – «ЛЮБОВ»).

У дівчинки не стало й ДОМУ (педагог ріже нитку «ДИТИНА» – «ДІМ»), тому що мама продала його за борги. Дівчинка разом з мамою опинилася на вулиці.

Вона перестала ходити до школи (педагог обриває нитку «ДИТИНА» – «ОСВІТА»).

Права дівчинки не дотримувались, тому що з нею поруч не було дорослих, які би про неї піклувались (педагог розрізає нитку «ДИТИНА» – «ПРАВА»). Лише світлий промінь НАДІЇ ледь жеврів в її душі (єдина нитка, що залишається нерозрізаною).

Час спливав, і одного разу небайдужі люди привели дівчинку в сімейний дитячий будинок. Тепер вона вважає, що їй дуже пощастило. З нею поруч з'явилися чоловік і жінка, яких вона вже називає мамою й батьком, у неї є брати та сестри (педагог зв'язує нитку «ДИТИНА» – «РОДИНА»).

Дівчинка відчуває, що її люблять (педагог зав'язує нитку «ДИТИНА» – «РОДИНА»). У неї знову з'явився ДІМ, де вона почуває себе затишно й комфортно (педагог зв'язує нитку «ДИТИНА» – «ДІМ»).

Дівчинка знову почала ВЧИТИСЬ (педагог зв'язує нитку «ДИТИНА» – «ОСВІТА»).

Дівчинка знову змогла сказати: «Я – людина, нехай поки маленька, але я маю ПРАВА (педагог зв'язує нитку «ДИТИНА» – «ПРАВА»).

Як добре, що є добрі люди, і як важливо не втрачати НАДІЮ.

*Рефлексія учасників/учасниць.*

Учитель/учителька просить групу подякувати учасникам/учасницям дії та запрошує їх повернутись на свої місця. Учитель/учителька ставить серію запитань про те, як почували себе учасники(-ці) дії, якими були їхні переживання, що вони думали, які почуття в них були в процесі дії глядачів. Учитель/учителька має бути готовим(-ою) допомогти учасникам(-цям) вийти зі стану емоційної пригніченості. Це досягається словами подяки з його боку, а також нагадуванням про те, що є ще багато життєвих історій зі щасливим кінцем і кожний із дорослих може допомогти дитині в захисті її прав, у вирішенні конкретних життєвих ситуацій. Це дуже сумна історія однієї дівчинки. Але вона, напевно, допомогла кожному відшукати відповідь на запитання: які ж умови необхідні кожній дитині для повноцінного життя та розвитку. Як відомо, для захисту прав дитини було прийнято окремий законодавчий акт – Конвенцію про права дитини.

**Вправа «Буревій» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

А) *Інформаційне повідомлення вчителя(-ки).* Конвенція ООН про права дитини – це угода між країнами. У ній записано, як уряд кожної країни має дбати про дітей. Конвенція була прийнята та відкрита для підписання та приєднання резолюцією 44/25 Генеральної Асамблеї ООН від 20 листопада 1989 року. Цей особливий документ було ратифіковано 191 країною світу. Це означає, що 191 країна взяла зобов'язання захищати права дітей.

Культура добросусідства

Україна приєдналася до Конвенції ООН про права дитини у перший рік своєї незалежності. Конвенція ООН про права дитини набула чинності в Україні з 27 вересня 1991 року й з цього часу є частиною національного законодавства

Конвенція ООН про права дитини містить 54 статті. У них ви знайдете 40 прав, які має дитина. Вони розділяються на 3 категорії:

I) захист, який гарантує безпеку дітей та охоплює конкретні питання, такі як недбале ставлення до дитини, безконтрольність та експлуатація;

II) забезпечення, яке охоплює особливі потреби дітей, такі як освіта та медичне обслуговування;

III) участь, яка визнає за дитиною права на розвиток, прийняття рішення та участь у житті суспільства відповідно до вікових категорій.

Б) *Учасники/учасниці об'єднуються у 3 групи.* Уявіть, що налетів буревій і в результаті в країні, де ви живете, залишилася лише одна категорія. У I-й групі – захист, у II-й – участь, у III-й – забезпечення. Кожній групі дається перелік статей Конвенції з прав дитини та 1 аркуш паперу форматом А1. Потрібно обрати ті, які відповідають назві їхньої групи.

Альтернативний варіант проведення другої частини вправи – перегляд відео «Права дитини в мультфільмах» [2].

Презентація робіт.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Що дала вам робота із запропонованим матеріалом?

Батькам також можна запропонувати повернутися до Конвенції про права дитини та визначити, як у документі окреслено роль батьків і держави щодо забезпечення прав дитини.

**Вправа «Права й обов'язки» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Не можна говорити про права, забуваючи про обов'язки. Якщо права дитини – це певні можливості, то обов'язки щодо забезпечення прав дитини покладаються на батьків і державу. Усі права та обов'язки досить щільно переплітаються між собою.

Пропоную об'єднатися в 3 групи (для цього розрахуватись на 1–2–3) і заповнити таблицю 1 (права дитини, обов'язки батьків і держави). У першій колонці слід написати права дітей, у другій і третій – відповідні кожному окремому праву – обов'язки. Ваше завдання – розташувати їх у правильній відповідності.

Таблиця 1

Права дитини, обов'язки батьків і держави

| Права дитини                 | Обов'язки батьків  | Обов'язки держави  |
|------------------------------|--|--|
| Право на медичну допомогу... | Подбати про дитину під час захворювання, викликати лікаря... | Створити систему медичної допомоги; забезпечити достатню кількістю дитячих лікарів та установ... |
|                              |  |  |
|                              |  |  |

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**4. Підсумки/рефлексія**

*Учитель/учителька:* Наша зустріч добігає кінця, й саме час перевірити, чи справдилися ваші очікування.

У вас на столах є «квіти», напишіть на них, чи справдилися ваші очікування, а також враження від нашого заходу (5 хв.).

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Після того, як враження/очікування будуть записані на «квітах», прикріпіть їх до нашого дерева. Отже, наше дерево квітне. А плоди з цього дерева ми побачимо в наших вихованцях. Я вдячна вам за активність, конструктивну співпрацю й маю надію, що вона продовжиться й у надалі.

**Вправа «Оплески по колу» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Хочу запропонувати вам гру, у ході якої оплески спочатку звучать тихоенько, а потім стають усе більш потужними.

Учитель(-ка) починає тихо плескати в долоні, поступово підходячи до одного з учасників(-ць). Потім цей учасник/учасниця обирає з присутніх наступного, кому вони аплодують удвох. Третій обирає четвертого і т. д. Останньому учаснику аплодують уже всі учасники/учасниці.

Учитель/учителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

Після отримання зворотного зв'язку вручає учасникам/учасницям буклет «Батькам про права дитини» (додаток 2).

**5. Додатки**

**Додаток 1**

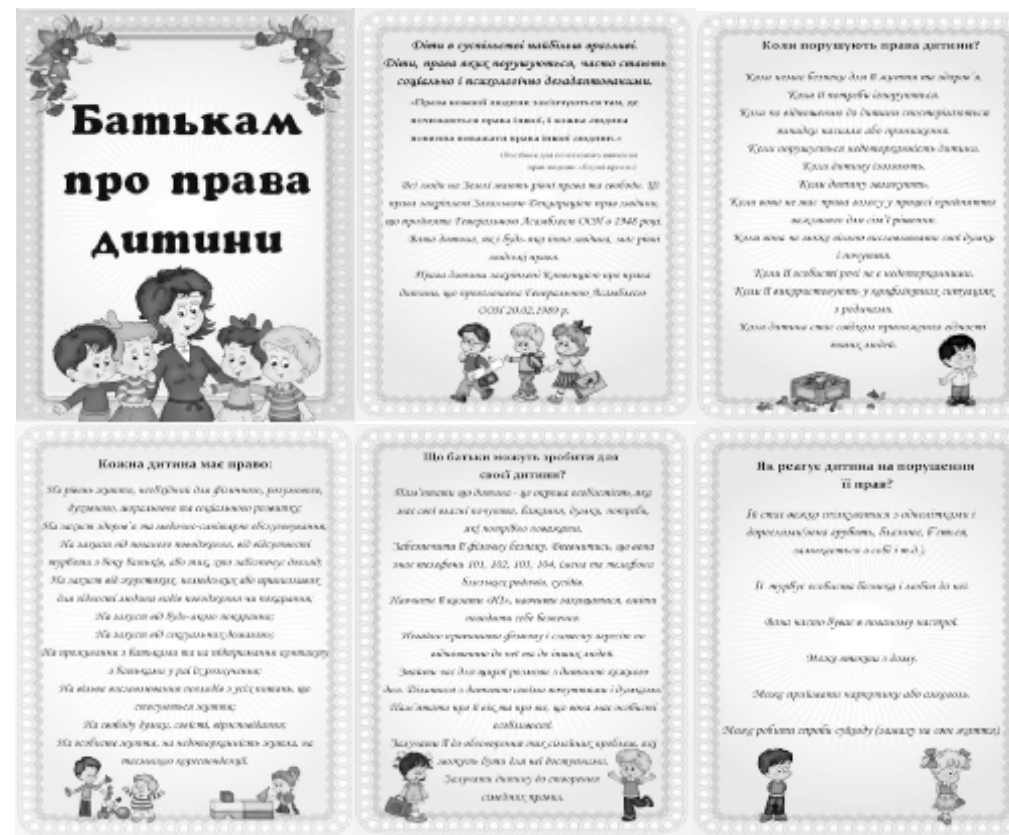
**Права дітей**

| <i>Права дітей</i>  | <i>Характеристика</i>   |
|---|---|
| <b>Усі діти мають право на любов і турботу</b>                        | Поважати й любити своє оточення. Ставитися до них так, як би ми хотіли, щоб ставилися до нас.   |
| <b>Усі діти рівні у своїх правах</b>                                  | Поважати близьких та друзів. Не принижувати гідності жодної людини. Поводитись так, щоб не порушувати прав іншої людини.                |
| <b>Особлива турбота дітям з інвалідністю</b>                          | Бути толерантним до таких людей. Поважати й допомагати їм.  |
| <b>Усі діти мають право на повноцінне харчування</b>                  | Дотримуватися режиму харчування. Вживати продукти до кінця терміну придатності. Поважати працю кухарів.                                 |
| <b>Усі діти мають право на відпочинок і дозвілля</b>                  | Дотримуватися правил моральної етики. Організовувати дозвілля так, щоб воно приносило користь і не заважало іншим.                      |
| <b>Усі діти мають право на життя</b>                                  | Дотримуватися норм правил поведінки, встановлених у суспільстві. Не створювати ситуацій, що можуть спричинити нещасні випадки.          |
| <b>Особлива турбота дітям, які перебувають у конфлікті із законом</b> | Дотримуватися певних норм, встановлених у суспільстві. Намагатись не створювати ситуації, які призводять до порушення закону.           |
| <b>Усі діти мають право на освіту</b>                                 | Сумлінно навчатись, активно працювати на уроках, готуватися самотужки, старанно виконувати домашні завдання.                            |
| <b>Усі діти мають право вільно висловлювати свої погляди</b>          | Поважати своє оточення. Давати нагоду кожному висловлювати свої думки. Не нав'язувати своїх поглядів іншим, якщо вони з ними не згодні. |
| <b>Усі діти мають право на медичну допомогу</b>                       | Цінувати й дбати про своє здоров'я. Виконувати приписи лікарів у разі потреби.  |
| <b>Особлива турбота дітям без сімей</b>                               | З повагою ставитись до людей, які піклуються про нас.   |
| <b>Усі діти мають право на вільне спілкування</b>                     | Поважати співрозмовників. Коректно й тактовно висловлювати свої думки. Дотримуватися правил мовного етикету.                            |

|  |  |
|--|--|
| <b>Усі діти мають право на інформацію</b>                | Самостійно знаходити інформацію в різних джерелах.                                       |
| <b>Жодну дитину не можна примусово залучати до праці</b> | Виконувати роботу, яка не завдає шкоди здоров'ю. Виконувати всі види самообслуговування. |
| <b>Жодну дитину не можна ображати або принижувати</b>    | Не ображати й не принижувати тих, хто поряд.   |

**Додаток 2**

**Буклет для батьків «Батькам про права дитини»**



**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичні матеріали та практичний досвід / [автори-укладачі: М. А. Араджіоні, А. І. Гусев, Г. А. Коломоець, В. І. Потапова]. – К.: ТОВ «Прометей», 2017. – 328 с.: іл. – Англ., рос., укр.
2. Права дитини в мультфільмах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=nYJ5qwOoWbA&list=PLB5401BDACBDEF6D0&index=1>

## 14.2. ПРАВО НА ПРАВО

**Авторка розробки:** Караченцева Наталія.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), вчителі та ін.

**Мета та завдання:** сприяти формуванню правового світогляду батьків, що включає систему поглядів щодо прав дітей і своїх прав; на цій основі сформуванню активну позицію батьків щодо реалізації прав їхньої дитини; допомогти батькам усвідомити глибинний зміст і сутність прав дітей; навчити дорослих аналізувати, регулювати свою поведінку щодо дитини; ознайомити батьків із правилами, механізмами захисту прав дитини.

**Очікувані результати:** дорослі знатимуть основні поняття у сфері прав дитини, а також механізми захисту прав дитини тощо; будуть обізнані щодо порушень прав дитини; усвідомлюватимуть важливість знань у сфері права.

**Обладнання:** класна дошка, фліпчарт, фломастери, ватман, комп'ютер, мультимедійний проектор, стікери, плакат з намальованими терезами (шальки «Батьки», «Діти»), фломастери, ножиці, мультимедійна презентація.

**Орієнтовний час проведення:** 120 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо.

**Вправа «Привітання-знайомство» (10 хв.)**

**Мета:** закріпити у пам'яті імена учасників/учасниць, дати можливість батькам проявити свою індивідуальність, підвищити рівень згуртованості групи.

**Хід проведення:**

Учасникам/учасницям тренінгу пропонується по черзі назвати своє ім'я, супроводжуючи його будь-яким рухом рук, ніг або тулуба. Уся група повторює ім'я учасника/учасниці та виконані ним/нею рухи.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

Учитель/вчителька також пропонує ухвалити **правила роботи в групі** та записати їх на плакаті «Правила» (5 хв.).

#### 2. Мотивація, очікування

**Вправа «Очікування» (15 хв.)**

**Мета:** визначити очікування учасників/учасниць групи щодо запропонованої теми батьківських зборів.

**Хід проведення:**

**Учитель/вчителька:** Тема наших батьківських зборів «Право на право». Як ви вважаєте, про що сьогодні йтиметься на нашому зібранні – про права батьків чи права учнів? Чому?

Учасникам/учасницям тренінгу пропонується написати на стікерах ім'я та очікування від тематики батьківських зборів. По черзі, виходячи до фліпчарту, проговорити написане, наклеїти стікер до плакату із зображенням терезів (шалька «Батьки» або «Учні») (мал. 1).



Мал. 1. Плакат «Терези»

Культура добросусідства

**Рефлексія** щодо виконаної вправи:

**Учитель:** Багато хто з учасників нашої групи вважає, що тематика тренінгу буде пов'язана з правами батьків, але є значна кількість учасників, що пов'язує тематику зборів із правами дитини.

А чи можливе дотримання прав людини без дотримання прав дитини, або навпаки? (Обговорення питання).

Чи відрізняються права людини від прав дитини, якщо так, то в яких положеннях? (Обговорення питання).

Для вибору правильних варіантів відповідей на поставлені питання потрібно згадати про надані дорослим людям і нашим дітям права. Нагадати про це допоможе ряд вправ та інформаційних включень, передбачених програмою нашого заходу. Захід допоможе нам згадати про напрацьований міжнародний досвід у сфері прав людини, і, зокрема, прав дитини. Під час нашої зустрічі буде нагода ознайомитися, зокрема, з текстом Конвенції ООН «Про права дитини», механізмами захисту її прав.

### 3. Основна частина

**Вправа «Асоціації» (10 хв.)**

**Мета:** визначити рівень обізнаності учасників/учасниць щодо правових термінів.

**Хід проведення:**

Учасникам(-цям) пропонується навести асоціації до поняття «право» (мал. 2).



Мал. 2. Плакат-асоціація «Право»

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

**Учитель/вчителька:** Право – система обов'язків для всіх, формально визначені правила поведінки, які встановлюються або дозволяються державою, в окремих випадках – населенню держави в ході референдуму. Зазначені правила поведінки є універсальним регулятором відносин між людьми, між людьми та організаціями.

**Мінілекція з елементами бесіди (15 хв.)**

**Учитель/вчителька:** Ми, дорослі, знаємо, що наші права закріплені в законодавчих і нормативних актах України. Водночас нагадаю, що вперше у світі права людини були задекларовані у Загальній декларації прав людини, ухваленій Генеральною Асамблеєю 10 грудня 1948 року ООН у Парижі.

**Декларація** – документ, офіційна заява, де проголошуються основні принципи зовнішньої та внутрішньої політики держави чи програмні положення партій та організацій.

Декларація прав людини складається з 30 статей, вона лягла в основу міжнародних договорів, регіональних документів із прав людини, національної конституції та інших законів.

Права людини закріплені в **Конвенції про захист прав людини і основоположних свобод** (скорочено – Європейська конвенція з прав людини (ЄКПЛ)), прийнятій відповідно до Загальної декларації прав людини з метою додержання країнами-підписантами (учасниками Ради Європи) та забезпечення на своїй території прав та основоположних свобод людини.

**Конвенція** – це угода, різновид міжнародного договору.

Конвенція набула чинності 3 вересня 1953 року. Вона запровадила судовий механізм захисту визнаних міжнародним правом загальних стандартів політичних, економічних, соціальних і культурних прав та свобод людини в країнах-членах Ради Європи. Україна, ставши 9 листопада 1995 р. членом Ради Європи, взяла на себе зобов'язання дотримуватися положень названої конвенції. Конвенція набула чинності для України 11 вересня 1997 року. МЗС України

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



затвердило офіційний переклад 27 січня 2006 року. Права дітей всього світу закріплені в Конвенції ООН про права дитини. Текст Конвенції про права дитини готувався, обговорювався та узгоджувався більше десяти років. Конвенція ООН про права дитини – це угода між країнами. У ній записано, як уряд кожної країни має дбати про дітей. Конвенція була прийнята та відкрита для підписання та приєднання резолюцією 44/25 Генеральної Асамблеї ООН від 20 листопада 1989 року. Цей особливий документ було ратифіковано 191 країною світу. Конвенція ООН про права дитини набула чинності в Україні з 27 вересня 1991 року і з цього часу є частиною національного законодавства.

**Ратифікація** – процес, згідно з яким надається згода уповноваженим органом законодавчої влади на обов'язковість міжнародного документа, який з моменту затвердження набуває юридичну силу та становить частину національного законодавства.

Україна ратифікувала Конвенцію ООН про права дитини в перший же рік своєї незалежності. У нашій країні не існує спеціального законодавства для неповнолітніх, і їхні права виділені окремими статтями Сімейного, Цивільного, Кримінального та Кримінально-процесуального кодексів України, а також регулюються окремими законами, такими як закони «Про охорону дитинства», «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю», «Про попередження насильства в сім'ї». Різні державні інституції та міністерства покликані відповідати за дотримання прав дитини в Україні. Конвенція ООН про права дитини містить 54 статті, серед яких – 40 прав, котрі має дитина. Спробуймо класифікувати права дітей за певними принципами.

Вчитель(-ка) демонструє яскраву презентацію – на слайді по 2–4 позиції з ілюстраціями:

- Дитиною вважається людина віком до 18 років.
- Всі діти мають право на життя.
- Всі діти мають право на піклування й турботу.
- Всі діти рівні у своїх правах.
- Всі діти мають право на достатнє та здорове харчування.
- Всі діти мають право на освіту.
- Всі діти мають право на медичну допомогу.
- Всі діти мають право на розваги.
- Жодна дитина не повинна бути скривдженою.
- Діти не товар, яким можна торгувати.
- Всі діти мають право на захист від наркоманії.
- Всі діти мають право на інформацію.
- Всі діти мають право на особисте життя.
- Всі діти мають право на об'єднання.
- Всі діти мають право на власну думку.
- Життя деяких дітей є важчим, ніж у їхніх однолітків. Тому такі діти потребують спеці-

альної уваги і піклування

- Особлива турбота про дітей-сиріт.
- Особлива турбота дітям з інвалідністю.
- Всі діти мають право на міжнародну допомогу.
- Всі діти мають право на національну самобутність.
- Всі діти мають право знати свої права.

*Учитель/учителька підсумовує:* Конвенція про права дитини є найширшим в історії людства прийнятим договором про права дитини.

Згадайте, перед початком нашої роботи, ми обговорювали з вами питання, відповідь на яке викликало у вас деякі суперечки:

- Чи відрізняються права людини від прав дитини? Якщо так, то в яких положеннях?
- Чи готові ви зараз дати відповідь на поставлене питання?

Культура добросусідства

*Варіанти відповідей:*

1. Вік дитини обмежений моментом її народження і часом повноліття. Людина стає дорослою, коли суспільство визнає за нею це право.
2. Дитина, на відміну від дорослого, не може самостійно забезпечити своє існування.
3. Дорослий приймає рішення і бере на себе відповідальність за їхнє виконання. Дитина не в змозі приймати самостійні рішення.
4. Дорослі наділені громадянськими правами, а також мають обов'язки перед суспільством і державою. Права дитини визначаються відповідними документами державних органів і міжнародних організацій.
5. Один із обов'язків дорослої людини – виховання дитини.

Чому для захисту прав дітей було прийнято окремий законодавчий акт, який ще називають «Світовою конституцією прав дитини» (Конвенцію про права дитини)? Відповідь: тому, що дитину ні за якими критеріями не можна порівнювати з дорослими.

**Вправа «Квиток до цирку» (15 хв.)**

*Мета:* сприяти розумінню батьками єдиних прав дитини для всіх учнів/учениць класу.

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці тренінгу об'єднуються у три групи (за назвами квітів тощо). Кожна група має дати свій варіант відповіді на описану вчителем(-кою) ситуацію.

*Учитель/учителька:* Давайте разом із вами продемонструємо уміння правильно знаходити вихід з певної ситуації, не порушуючи прав жодної дитини.

Приклад ситуації: «Наш клас за активну участь у громадському житті школи нагородили квитком до цирку. Але квиток лише один, а учнів/учениць у класі багато. Нехай кожна група батьків – це батьківський комітет, до якого класний(-а) керівник(-ця) звернувся(-лась) за допомогою, має вирішити, кому з учнів/учениць дістанеться квиток до цирку та в якому порядку будуть надаватися квитки надалі. Потрібно обґрунтувати критерії, за якими був зроблений вибір.

**Учні/учениці:**

1. Учень/учениця, батьки якого/якої можуть надати класу значну матеріальну допомогу.
2. Учень/учениця, який/яка навчається краще за всіх у класі.
3. Учениця/учень з багатодітної родини.
4. Учень/учениця, схильний/схильна до протиправної поведінки, перебуває на обліку в поліції.
5. Учень/учениця – син/донька директора(-ки) школи.
6. Учениця/учень – донька/син класного(-ої) керівника(-ці).
7. Учень/учениця, тяжко хворий/хвора (нирки, серце тощо).
8. Учениця/учень, батько якої/якого видатний лікар(-ка).
9. Учениця/учениця, уражена/уражений дитячим церебральним паралічем.
10. Учень/учениця з малозабезпеченої родини.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Учитель/учителька, вислухавши варіанти відповідей груп, підсумовує, що всі діти мають ОДНАКОВІ ПРАВА ВІД НАРОДЖЕННЯ.

**Вправа-руханка «Погода в Занзібарі» (5–10 хв.)**

*Мета:* психологічне розвантаження, зняття емоційної напруги.

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Для зняття емоційної напруги, психологічного розвантаження пропоную виконати вправу-руханку «Погода в Занзібарі». Учасникам/учасницям пропонується стати в коло, повернути праворуч і йти, повторюючи рухи за тренером(-кою), потім продовжити гру, розвернувши учасників(-ць) на 180°.

У Занзібарі гріє сонечко (*гладити по плечах того, хто йде попереду*), дме легкий вітерець (*провести пальцями по спині*).

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (*стукати пальцями*), здійнявся вітер (*терти спину*), почалася злива (*енергійно стукати пальцями по спині*), град (*кулаками*).

Але що це? Буря вщухає (*усе в зворотному порядку*). Злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на дрібненький вітерець.

У Занзібарі знову сонечко.

А в Україні холодно. Коли виходиш на вулицю, мороз хапає за щоки (*щипати за щоки*), за вуха (*масажувати вуха*), пробирається під куртку (*щипати спину*), мерзнуть ноги (*тупотіти ногами*). Та коли заходиш у дім, стає тепліше, пощипують вуха, щоки (*терти вуха, щоки*). Поступово зігріваєшся, розслаблюєшся (*гладити по плечах, спині*).

Рефлексія щодо виконаної вправи.

#### **Вправа «Чи знаєте ви зміст Конвенції про права дитини?» (15 хв.)**

Мета: перевірити рівень правової обізнаності батьків.

Хід проведення:

Учасники/учасниці мають об'єднатися у три групи (за назвами квітів тощо). Кожна група отримує аркуш, на якому написані права дитини та її побажання (додаток). Потрібно вказати варіанти відповідей, де прописані права дитини, а де – її побажання. Записати відповідь у вигляді цифри до відповідної графи «Права дитини» або «Побажання дитини» (мал. 3).

**ПРАВА ДИТИНИ**

**ПОБАЖАННЯ ДИТИНИ**

Мал. 3. Плакат

1, 3, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 2, 5, 8, 10, 12, 17, 20  
15, 16, 18, 19

Рефлексія щодо виконаної вправи. Вчитель підводить підсумок за результатами відповідей груп, наголошуючи на тому, що не слід плутати права дитини з її бажаннями.

#### **Інформаційне повідомлення (5 хв.)**

Всі люди світу мають права. Їх мають і діти. Організацією Об'єднаних Націй був прийнятий дуже важливий документ – Конвенція ООН про права дитини. Конвенція – це не просто заклик, а закон для тих країн, які її підписали.

Головна мета Конвенції – зробити все для того, щоб дітям на всій Землі жилося краще, щоб вони були захищені й щасливі. Про які ж права йдеться в Конвенції? Це передусім право на життя, на ім'я, на громадянство, на захист життя, честі та гідності, право на сім'ю, на свою думку, на збереження своєї індивідуальності, на розвиток, на свободу думки, на освіту, на гру, на захист від усіх форм експлуатації, на охорону здоров'я, на відпочинок. Права не можна відібрати – ніхто не має права позбавити прав іншої людини або порушити ці права. Права є у всіх людей. Їх не потрібно купувати, заробляти. Права ніхто не дає, людина отримує права від народження. Ми – люди, і ми всі рівні, а значить, у нас у всіх однакові, рівні права. Право охороняється і забезпечується державою.

Права громадян України узаконені в Конституції – основному законі нашої країни.

Людина, яка знає свої права й поважає права інших людей, впевнено йде по життю. У давньому римському прислів'ї сказано: «Там де право, там і захист». Тому є сенс знати закони, знати свої права. Знати, щоб захищатися. Щоб відчувати себе більш упевнено, а значить, і більш вільно. Щоб знати свої права, але й не забувати про права інших. Щоб бути спокійними за своє майбутнє.

Людина, яка не знає законодавства, не знає про свої права та обов'язки, не уявляє, що потрібно робити, якщо виникне складна ситуація, є беззахисною перед усілякими негараздами. Таку людину можна змусити робити те, чого вона не має робити, або позбавити того, на що вона має право. Тому всім нам, без винятку, потрібно знати свої права.

Культура добросусідства

#### **4. Підсумки/рефлексія**

Учитель/вчителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання. Після цього пропонує учасникам/учасницям поділитись враженнями від почутого на заході у контексті того, наскільки новими, та, на їхню думку, корисними є для них набуті знання та навички.

#### **Вправа «Піраміда позитивних побажань» (5 хв.)**

Мета: створення позитивного настрою, зняття емоційної напруги.

Хід проведення:

Учитель/вчителька простягає руку вперед долонею вниз і виголошує побажання групі: (наприклад, «Бажаю гарного настрою, слухняних дітей» тощо). Учасники/учасниці по черзі кладуть свої долоні на долоню вчителя(кі) з побажаннями, а потім на рахунок «три» дружно підкидають руки вгору. Завершення заходу супроводжується позитивними емоціями.

#### **5. Додаток**

##### **«Права дитини» та «Побажання дитини»**

1. Усі діти мають право на любов і піклування.
2. Кожна дитина має право їсти тільки гамбургери.
3. Усі діти рівні у своїх правах.
4. Жодна дитина не повинна бути жертвою насильства або війни.
5. Кожна дитина може нецензурно висловлюватися, якщо вона цього схоче.
6. Усі діти мають право на відпочинок і дозвілля.
7. Усі діти мають право на освіту.
8. Жодна дитина не повинна прибирати власну кімнату.
9. Діти мають право висловлювати свої погляди.
10. Кожна дитина має право відмовитися від обіду.
11. Усі діти мають право на медичну допомогу.
12. Кожна дитина має право на сніданок у ліжку.
13. Особлива турбота – дітям з інвалідністю.
14. Кожна дитина має право на життя та охорону здоров'я.
15. Кожна дитина має право на навчання.
16. Кожна дитина має право на ігри, розваги, відпочинок.
17. Кожна дитина має право на користування бібліотеками, відвідування пам'яток культури.
18. Кожна дитина має право на свободу об'єднань і мирних зібрань.
19. Кожна дитина має право на захист від роботи, яка шкодить здоров'ю й розвитку.
20. Кожна дитина має право мати своє майно.

#### **Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Воронцова Т. В. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя основної та старшої школи / Т. В. Воронцова. – К. : Алтрон, 2016.
2. Вправи для закінчення заняття [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://rudenko.kh.ua/vpravi-dlya-zakinchennya-zanyattya/>
3. Денисова О. Модуль «Знаємо та реалізуємо свої права» / О. Денисова. – К. : Міленіум, 2002.
4. Конвенція ООН про права дитини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Конвенція\\_ООН\\_про\\_права\\_дитини](https://uk.wikipedia.org/wiki/Конвенція_ООН_про_права_дитини)
5. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичні матеріали та практичний досвід / [автори-укладачі: М. А. Араджіоні, А. І. Гусев, Г. А. Коломоєць, В. І. Потапова]. – К. : ТОВ «Прометей», 2017. – 328 с. : іл. – Англ., рос., укр.
6. Тренінгове заняття на тему «Знаємо та реалізуємо свої права» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fwww.romny-mcss.edu.kit.sumy.ua%2Ffiles%2Fdownloads%2Fvikhovnij\\_zakhid\\_prava\\_ditini.doc&name=vikhovnij\\_zakhid\\_prava\\_ditini.doc&lang=uk&c=586d43dfdc53](https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fwww.romny-mcss.edu.kit.sumy.ua%2Ffiles%2Fdownloads%2Fvikhovnij_zakhid_prava_ditini.doc&name=vikhovnij_zakhid_prava_ditini.doc&lang=uk&c=586d43dfdc53)

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

### 14.3. ЧИ РОЗУМІЄМО МИ ПРАВА ЛЮДИНИ І ПРАВА ДИТИНИ?

**Авторка розробки:** Потапова Валентина.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, інші члени родин) та ін.

**Мета та завдання:** ознайомити з поняттям «права людини», з правилами, необхідними для забезпечення поваги до людської гідності й розвитку громадянського суспільства; а також правами людини; навчитися розрізняти обов'язки держави і батьків щодо захисту прав дитини.

**Очікувані результати:** дорослі розумітимуть різницю між правилами, правом і правами людини, а також основні поняття щодо прав людини (універсальність, вертикальність тощо); знатимуть права дитини, права, що увійшли до «Списку Прав людини»; розрізнятимуть обов'язки держави і батьків щодо захисту прав дитини; володітимуть практичними навичками аналізу ситуацій, які пов'язані з порушенням прав дитини; усвідомлюватимуть цінності прав людини, дитини для демократичного суспільства.

**Обладнання:** проектор, фліпчарт, папір для фліпчарту, маркери, папір, роздаткові матеріали.

**Приблизний час проведення:** 180 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Знайомство»** (20 хв.)

*Хід проведення:*

Запропонуйте учасникам(-цям) батьківських зборів:

Крок 1. Знайти у власному смартфоні/айфоні світлину, де ви сфотографувалися зі своєю дитиною.

Крок 2. Покажіть світлину учасникам/учасницям і розкажіть, чому саме цю світлину ви обрали для знайомства.

Крок 3. Розкажіть про себе та свою родину. Що Ви вважаєте найважливішим для вашої родини?

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

##### 2. Мотивація, очікування

**Вправа «Знаю – хочу дізнатися – дізнався(-лася)»** (15 хв.)

*Хід проведення:*

Роздайте учасникам/учасницям стікери двох кольорів (синій і зелений). Запропонуйте написати на синьому стікері відповідь на запитання: «Що я знаю про права людини або права дитини?». На зеленому стікері відповідь на запитання: «Про що я хочу дізнатися під час тренінгу?». Стікери з відповідями розмістити на аркуші з таблицею (табл. 1).

Таблиця 1

#### Наші очікування

| Знаю | Хочу дізнатися | Дізнався(-лася) |
|------|----------------|-----------------|
|      |                |                 |

Учитель/учителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

**Вправа «Правила»** (15 хв.)

*Хід проведення:*

Запропонуйте учасникам/учасницям прийняти правила, які будуть сприяти досягненню цілям та завданням тренінгу, а також доброзичливій атмосфері під час тренінгу.

Культура добросусідства

Об'єднайте учасників/учасниць у три групи. Дайте кожній групі завдання. Встановіть час на виконання завдання (10 хв.) та презентацію (5 хв.).

• Група 1. Запропонуйте правила для учасників(-ць) тренінгу. Правила повинні сприяти досягненню очікуванням, які були озвучені під час попередньої вправи. Напишіть результати роботи на листі для фліпчарту та презентуйте їх.

• Група 2. Запропонуйте правила для модератора(-ки)/тренера(-ки) тренінгу. Правила повинні сприяти досягненню очікуванням, які були озвучені під час попередньої вправи. Зверніть увагу учасників(-ць) групи, що цілі тренера(-ки) та учасників(-ць) у більшості збігаються, але ролі на тренінгу – ні. Напишіть результати роботи на листі для фліпчарту та презентуйте їх.

• Група 3. Запропонуйте «санкції» для учасників(-ць) (у т. ч. тренера(-ки)), якщо «правила» не будуть виконуватися. Напишіть результати роботи на листі для фліпчарту та презентуйте їх.

Під час презентації групи 1 та групи 2 звертайте увагу на можливість дотримуватись того або іншого правила. Наприклад, правило «бути позитивним» – які критерії, що людина є позитивною? Чи можливо бути позитивними до будь-якої людини або до будь-якої ситуації? Що потрібно буде враховувати для «застосування санкцій» стосовно цього правила?

Коли групи презентують правила, запитайте чи є відмінності в правилах для тренера(-ки) та учасників(-ць). Якщо є, чим це обумовлено? (наприклад, різниця у цілях та завданнях, різниця у відповідальності за досягнення результату тощо).

Під час презентації групи 3 звертайте увагу на «санкції», які принижують «гідність», мають ознаки дискримінації, можуть викликати психологічний або фізичний дискомфорт.

Запропонуйте учасникам/учасницям «проголосувати» за «санкції». Після голосування та прийняття «санкцій» запитайте:

- Як почуває себе «меншість»? Як почуває себе «більшість»?
- Чи буде меншість виконувати «покарання»?
- Якщо ні, то як буде «більшість» (або тренер/тренерка) впливати на «меншість»?
- Чи є, у цьому випадку, у «більшості» або у тренера/тренерки законне право на примус?
- У чому полягає різниця між правилами, правом і правами?

Повідомте, що відповіді на ці питання учасники(-ці) спільно з тренером будуть «шукати» під час тренінгу. Розмістіть фліпчарти груп так, щоб до них можна було звертатися упродовж тренінгу.

#### 3. Основна частина

**Робота з матеріалами освітньої анімації HUMRA. Епізод Перший – Правила, право та права** (30 хв.)

Запропонуйте учасникам(-цям) перегляд Епізоду Першого освітньої анімації – Правила, право та права (<http://humra.org/ru/animation/edu1>) (5 хв.)

Будь-яка розмова про Права Людини може початися з аналізу базових понять: що таке право, що таке права і звідки вони беруться.

Після перегляду дайте учасникам/учасницям роздаткові матеріали (додаток 1).

*Рефлексія.* Питання для обговорення:

*Які правила діють у вашій групі (класі, школі, університеті)? Чи знаєте ви про них? Чи згодні ви з ними? Чи дотримуєтеся ви їх? Чи користуєтеся ними в конфліктних ситуаціях? (Можна роздати роздрукований список правил (Статут тощо), щоб дискусія була більш предметною).*

*Які правові акти накладають певні зобов'язання на державні органи у нашій країні? Які правові акти накладають обмеження на представників влади, і наскільки вони дотримуються у нашій країні? Чи знайомі ви з ними? Чи розумієте ви, як ними користуватися? (У разі необхідності познайомте з витягами з Закону «Про освіту» або іншими нормативними актами).*

*Чи можете ви пригадати приклади того, коли ви брали на себе певні зобов'язання? Які права виникали в іншій стороні? Чому ви це робили? І навпаки, коли у вас з'являлися права? І які саме?*

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Навіщо більш сильній стороні брати на себе зобов'язання щодо слабкої, як ви думаєте? Яким чином можна спонукати іншу сторону взяти на себе певні зобов'язання? Навіщо, наприклад, державі брати на себе зобов'язання щодо конкретної людини?

Чи можете ви навести своє пояснення щодо того, чому «сила права» краще, ніж «право сили»?

#### **Мінілекція «Що ми розуміємо, коли говоримо про права людини» (25 хв.)**

Ключовий момент у концепції Прав Людини (і часто той, який викликає найбільші труднощі в розумінні) – це їхня «вертикальність». Вони діють у «вертикальних» відносинах нерівних сторін, де одна сторона – влада (насамперед держава), а друга – окрема людина. Тому при вивченні Прав Людини дуже важливо розібратися в тому, як функціонує сучасна держава, де норми права виступають, як обмежувач можливого свавілля з боку влади (держави або державних органів). За умови необмеженої влади більшість представників різних меншин, що не вписуються в певні рамки, залишаються вразливими і також можуть стати жертвами свавілля, як і за умов деспотії. Важливо пам'ятати, що всі ми за найрізноманітнішими ознаками можемо належати до тих чи інших меншин. Для того, щоб захистити меншини (і в кінцевому підсумку – кожного з нас) від можливого свавілля, щоб за «громадським» рішенням не можна було позбавити людину життя або кинути до в'язниці, необхідно запровадити обмеження й на владу більшості. Таким «обмежувачем» є Права Людини. При цьому важливо пам'ятати, що концепція Прав Людини передбачає не всі й не будь-які права, що можуть бути у людини, а тільки ті, які забезпечують нормальне існування, власне можливість залишатися людиною і не втрачати людської гідності, а також мінімальний шанс протистояти беззаконню й несправедливим діям влади.

**Запитання до учасників/учасниць:** Як ви думаєте, які «права» повинні входити в мінімальний набір Прав Людини? Складіть свій список таких базових прав. Порівняйте з тими, що написали інші учасники(-ці) тренінгу.

Обговоріть, чому саме ці права важливі для будь-якої людини.

#### **Мінілекція «Які права увійшли до «Списку Прав Людини»? (10 хв.)**

Якщо проаналізувати ті права, які зустрічаються у Загальній декларації прав людини (ЗДПЛ), у Міжнародному пакті про громадянські і політичні права (МПГПП) та, наприклад, в Європейській конвенції про захист прав людини і основних свобод (ЕКПЛ), то список прав у всіх трьох документах буде складатися не більше, ніж з 15 пунктів. При цьому до списку не ввійдуть такі права, як право на справедливий і сприятливий умови праці, сприятливе навколишнє середовище, право на медичний догляд і мінімальне соціальне обслуговування і інші права, які здаються багатьом принципово важливими тощо. Багато з прав не увійшли в такий список, наприклад тому, що їх забезпечення – це занадто дорого (як у випадку з медичною допомогою, соціальними гарантіями тощо), або вони суперечать певним принципам культурним особливостям. Отже, поки що домовитися про єдиний підхід неможливо.

Це не означає, що перелік не може бути розширений і доповнений за рахунок: а) додавання нових прав (як це робиться в додаткових протоколах до Європейської конвенції про права людини); б) шляхом додаткового тлумачення змісту вже закріплених прав. Наприклад, певні види жорстокого поводження або змісту, що раніше визнавалися багатьма державами допустимими, зараз однозначно засуджуються як тортури, а «Право на недоторканність кореспонденції» передбачає й електронне листування.

Список, заснований на Європейській конвенції про захист прав людини, яка вважається одним із найбільш ґрунтовних документів з Прав Людини, включає, передусім, права, що гарантують саме життя, недоторканність тіла, фізичну свободу – право на життя, на свободу від катувань та рабства, на те, щоб не бути довільно кинутим у в'язницю і позбавленим волі. Це також

Культура добросусідства

права, що захищають від вторгнення в особисте або сімейне життя, в приватний простір (формування сім'ї, недоторканність житла і кореспонденції), а також простір внутрішніх переконань (свобода думки, совісті й релігії).

Водночас свобода переконань межує з найважливішою групою прав, також закріплених в універсальних домовленостях і гарантують можливість висловлювати і обговорювати свої переконання, взаємодіючи з іншими людьми (і, відповідно, впливаючи на хід життя суспільства). Це передусім право на свободу зібрань та об'єднання, на вираження думок. До прав, що дозволяють захищати всі інші, відстоювати свої права та інтереси, належить також право на справедливий судовий розгляд.

Виділяють право на ефективні засоби захисту і на свободу від дискримінації при користуванні описаними вище правами.

#### **Робота з кейсами «Говоримо про права дитини» (20 хв.)**

**Хід проведення:**

Перед початком роботи зверніть увагу учасників/учасниць на те, що права людини універсальні, тому дитина з народження має всі права. Але є особливі права, які закріплені у Концепції прав дитини. Запропонуйте переглянути презентацію за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=jV8-dBDpXT0> та під час перегляду обрати два права, які вони вважають найбільш важливими. Запишіть на фліпчарті права дитини, на які звернули увагу учасники(-ці) під час перегляду. Визначте чотири, які більш всього привернули увагу. Об'єднайте учасників(-ць) в 4 групи. Завдання для груп: проаналізувати одне право з Прав Дитини за схемою (додаток 2).

**Рефлексія** щодо виконаної справи. Обговоріть результати роботи груп, акцентуйте увагу на тому, що «носіями обов'язків» щодо дитини є як держава, так і батьки дитини.

#### **Вправа «Ситуації, що часто обговорюються у соціальних мережах» (30 хв.)**

**Хід проведення:**

Перед виконанням справи (практичної роботи з ситуаціями) тренер(-ка) просить зафіксувати кілька важливих моментів, які потрібно враховувати при виконанні цієї роботи.

- Ситуації взято виключно з соціальних мереж.
- Ситуації потрібно проаналізувати у контексті права «Дитина має право на захист від насильства і жорстокого поводження».
- Ситуації потрібно розглянути через «окуляри прав людини».
- Під час розгляду ситуацій враховувати баланс між безпекою та свободою дитини.
- Під час аналізу ситуацій враховувати інформацію, наведену у додатку 3.

Завдання для груп: З'ясуйте, чи є ознаки жорстокого поводження у запропонованих ситуаціях? Аргументуйте відповідь (додаток 4).

Презентація роботи групи з загальним обговоренням.

**Рефлексія** щодо виконаної справи.

#### **4. Підсумки/рефлексія**

##### **Вправа «Дорожні знаки на шляху прав людини в освітньому просторі»**

**Хід проведення:**

Запропонуйте учасникам/учасницям створити/намалювати «Дорожні знаки» – «попереджувальні», «заборонні» та «дозволяючі» щодо Прав людини в освітньому просторі.

**Рефлексія** щодо виконаної справи.

##### **Вправа «Знаю – хочу дізнатися – дізнався»**

**Хід проведення:**

Роздайте учасникам/учасницям стікери червоного кольору, на яких вони можуть записати, про що дізналися під час тренінгу.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Зверніться до таблиці, з якою починали заняття та розмістіть стікери у відповідній колонці. Прокоментуйте результати діяльності групи з обов'язковим залученням до обговорення всіх учасників/учасниць.

## 5. Додатки

### Додаток 1

#### Правила, права та обов'язки

| Про правила  | Про право   | Про права та обов'язки   |
|--|---|--|
| <p>1. Щоб щось робити спільно (грати в футбол/шахи, обмінюватися товарами або послугами, вирішувати спільні проблеми і навіть ворогувати), необхідні правила.</p> <p>2. Яким є «світ без правил»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>у грі виграє той, хто б'є по ногах, а не по воротах (або змінює, як ходять фігури, в процесі гри);</li> <li>при обміні товарів у виграші той, хто обдурить;</li> <li>у вирішенні загальних проблем – той, хто пообіцяє, але не зробить;</li> <li>у війні – хто б'є без правил, не обмежуючи себе вибором засобів.</li> </ul> <p>3. Щоб не було свавілля, люди домовляються про правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ми граємо в футбол так, щоб не калічити один одного, нехай виграє той, хто попадає по воротах, а не по ногах;</li> <li>якщо я заплатив за товар або послугу, вони мають бути належної якості;</li> <li>навіть якщо конфлікт або війна – все одно є певний кодекс честі (лежачого не б'ють, мирне населення не розстрілюють). А вже рано чи пізно все одно доведеться сісти за стіл перемовин і спробувати знайти консенсус.</li> </ul> | <p>1. Право – це ті ж «правила», набір домовленостей, які дозволяють нам уникати свавілля. Не будь правил, перемагати буде не той, хто краще, швидше або розумніше, а той, хто самий агресивний, нахабний або підлий. Або діє «сила Права», або «Право Сили».</p> <p>2. Домовленості і правила (тобто Право) можуть бути або у формі договору («рівні сторони»), або у формі спущеного владою встановлення (закону чи указу). Але навіть спущені згори правила діють лише в тому випадку, якщо люди їх визнають і погоджуються з ними, тобто по суті теж «домовляються».</p> <p>3. В ідеалі це все («правова система») працює так, «тому що домовилися». Але іноді за дотриманням правил стежить спеціальний «арбітр», про якого теж домовилися (рефері в футбольному матчі, суд в суперечці між продавцем і покупцем, міжнародна організація ООН або Червоного хреста в разі війни). Часто таким арбітром виступає держава (або його спеціальні органи) – вона вирішує спори за допомогою права.</p> | <p>1. У будь-якому випадку в результаті «домовленості» виникають права та обов'язки сторін.</p> <p>Права з'являються тоді, коли обов'язки бере на себе інша сторона, тобто права одного – це обов'язки іншого (і навпаки).</p> <p>2. Обов'язки можуть бути взаємними (якщо домовилися рівні сторони), а можуть – односторонніми (хто-небудь погодився взяти на себе окремі зобов'язання і надати права іншому, не вимагаючи взаємності). Закріплення таких зобов'язань в праві дає можливість розраховувати на передбачуваність і хоч якийсь захист.</p> <p>3. У відносинах між людиною і державою (владою), щоб уникнути свавілля (особливо в ситуації, коли сторони явно не рівні, а держава ще й потенційний арбітр в різних суперечках) важливо було домовитися про виділення кількох найважливіших зобов'язань, взятих на себе державою (владою). Ці особливі зобов'язання влади і домовилися називати спеціальним терміном – Правами Людини.</p> |

Культура добросусідства

## Додаток 2

### Права дитини, обов'язки батьків і держави

| Права дитини             | Обов'язки батьків   | Обов'язки держави   |
|--------------------------|---|---|
| Наприклад, право на ім'я | Батьки зобов'язані не пізніше, ніж через 1 місяць від дня пологів зареєструвати народження дитини в органі державної реєстрації актів цивільного стану за місцем проживання одного з батьків або за місцем народження дитини.<br><br>Державна реєстрація проводиться з одночасним визначенням походження дитини та присвоєнням їй імені, прізвища, імені по батькові. | Надати умови для державної реєстрації (доступність, не дискримінація та інше).<br><br>Гарантувати дитині право на ім'я через «м'який примус», а саме:<br><br>Несвоєчасна без поважної причини державна реєстрація батьками народження дитини в органах державної реєстрації актів цивільного стану тягне за собою накладення штрафу від одного до трьох неоподатковуваних мінімумів доходів громадян. |

## Додаток 3

### Жорстоке поводження з дітьми

Жорстоке поводження з дітьми – це феномен, існування якого відоме з часу появи історичних записів людства. Оскільки насилля – не лише соціальне явище, воно пов'язане з природою людини.

На сьогодні не існує єдиного визначення терміну «жорстоке поводження з дітьми». Проте більшість дослідників і практиків у розвинених країнах користуються визначенням, запропонованим відомим американським психологом італійського походження Джеймсом Гарбаріно: «Будь-яку дію або бездіяльність стосовно дитини з боку батьків, осіб, які їх замінюють, а також закладів або суспільства загалом, внаслідок чого порушено фізичний або психічний розвиток, здоров'я або благополуччя дитини, а також обмежено її права й свободи вважають жорстоким поводженням з дітьми».

Основними формами жорстокого поводження з дітьми є:

- психологічне (емоційне) насильство;
- сексуальне насильство або розбещення;
- фізичне насильство;
- нехтування інтересами та потребами дитини.

Психологічне (емоційне) насильство є стрижнем усіх видів насильства і зневаги стосовно дітей. Переважна більшість дослідників вважають, що психологічні особливості жертв насильства спричинені не стільки фізичними травмами, скільки насильством над особою.

Психологічне (емоційне) насильство може виражатися як грубим поводженням з дитиною, так і нелюбов'ю, нехильністю до неї, які демонструються різними способами. Якщо дорослі постійно принижують, залякують та ображають дитину, брутально поводяться з нею, створюють для неї стресові ситуації, якщо вони рідко бувають задоволені дитиною, насміхаються над нею, то з упевненістю можна говорити про психологічне насильство над дитиною. Також емоційним насильством вважають відсутність емоційного контакту батьків з дитиною, коли батьки не проявляють своєї любові до дитини, не підбадьорюють і не приймають її.

Враховуючи думки провідних фахівців у цій галузі, пропонуємо таке робоче визначення психологічного насильства: «Психологічним (емоційним) насильством є одноразова або хронічна психічна дія на дитину або її нехтування батьками чи іншими дорослими, що призводить до порушення емоційного розвитку дитини, її поведінки і здатності до соціалізації.»

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Виокремлюють п'ять основних типів руйнівної поведінки значущих для дитини дорослих, зокрема батьків, що заважають здоровому розвитку дитини, порушують її віру у себе, сприяють появі різних емоційних проблем і неадекватної поведінки:

- неприйняття;
- погрози або терор;
- ігнорування психологічних потреб дитини;
- ізоляція;
- розбещення.

Фізичне насильство – це навмисне нанесення фізичних ушкоджень (травм) дитині батьками (іншими особами), що спричиняють порушення фізичного чи психічного здоров'я дитини і потребують медичного втручання, або позбавляють життя.

#### Додаток 4

##### Ситуації

**Ситуація 1.** У моєї доньки алергія на рибу і сьогодні вона знову в меню у дитячому садку. Чи повинні чимось іншим замінювати продукт, на який у дитини алергія (є довідка у медсестри), а не годувати цією стравою? Буває, іноді, що й на сніданок і на обід дають щось рибне, і тоді вона більшу частину дня голодна. Медсестра в саду сказала, що окремо для неї м'ясо привозити не будуть. Наскільки я зрозуміла, у садку має бути меню як мінімум на тиждень і певні запаси продуктів. Як бути в цій ситуації? Їсть донька не дуже добре. Останнім часом вона стала говорити, що після саду приходить додому голодна.

**Ситуація 2.** Після останнього садочку (у нас їх було три, переїжджали) донька постійно всіх сповіщала: «я в туалет». Мене це страшенно дратувало, оскільки я не могла зрозуміти, чому вона всім про це говорить. Бо раніше мовчки ходила. Аж поки не зрозуміла, що це в садочку їх привчили повідомляти, куди йдеш. Для саду може і нормально, щоб вихователь «не загубив» дитину. Але вдома це, на мій погляд, абсолютно недоречно! Двадцять разів на день – «я в туалет». Зараз перший клас: «Мам, можна я в туалет?» Вже почала доньку «підколювати»: «не можна», «можна – три гривні», «можна, але завтра». Сміється. Але звичка для дому дурна.

**Ситуація 3.** Моя донька вчиться в школі м. Києва. Її класна керівниця О. В. неодноразово була помічена в неадекватному ставленні до дітей. І моєї доньки теж. Груба поведінка з учнями/ученицями, принизливі порівняння (таке було і при моїй дружині). Відрізати хлопчикові чуб (був випадок в грудні минулого року) або заклеїти рот скотчем дитині (ще раніше) для неї є нормальним явищем. Про таке, що принижує дітей спілкування з її боку, і говорити нема чого.

**Ситуація 4.** Шановні учасники/учасниці групи! Є питання. Київ. Дитячий садочок. У садку температура повітря 26 градусів. У групі – 27 дітей, по факту щодня приходить менше. Одна вихователька замість двох і помічниці. Упродовж зимового періоду дітей жодного разу не виводили на прогулянку. Мотивують тим, що вихователька одна, а діти не всі можуть збиратися, тому поки виведеш... Інша мотивація – діти можуть намокнути, а сушити одяг немає де. Питання – чи є нормативи, згідно з якими дітей зобов'язані виводити на прогулянку? Бо виходить якесь своєрідне «маринування» дітей.

##### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Інформаційно-ресурсний центр «Дитинство без насильства» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://rescentre.org.ua/poperedzhennia-zhorstokoho-povodzhennia-z-ditmy/pro-zhorstoke-povodzhennia-z-ditmi>

2. Посobie для проведення занять по правам человека с использованием анимации [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://humra.org/ru/media#book\\_textbook](http://humra.org/ru/media#book_textbook)

3. HUMRA. Освітня програма для підлітків і молоді, багаторівнева система підготовки тренерів та едукаторів у сфері прав людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://humra.org/ua>

## Тема 15. СІМЕЙНИЙ БЮДЖЕТ: ПЛАНУЄМО РАЗОМ. БЮДЖЕТ РОДИНИ – БЮДЖЕТ ГРОМАДИ: ЯК ВПЛИВАТИ, СКЛАДАТИ І КОНТРОЛЮВАТИ

### 15. 1. СІМЕЙНИЙ БЮДЖЕТ ЯК ФУНДАМЕНТ МІЦНОЇ РОДИНИ

**Авторка розробки:** Трапезникова Олена.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей віком 9–15 років, вчителі та ін.

**Мета та завдання:** поглибити знання батьків про доходи сім'ї як джерело збільшення її добробуту, про види доходів, витрати, обов'язкові платежі, бюджет родини; навчити планувати бюджет родини, раціонально розраховувати витрати і співставляти їх з доходами; розвивати культуру заощадження; сприяти усвідомленню своєї ролі у формуванні сімейного бюджету; розвинути навички грамотного споживача та дбайливого господаря.

**Очікувані результати:** дорослі знатимуть правила формування оптимального бюджету; усвідомлюватимуть те, що прибутки і податки є складовими бюджету; усвідомлюватимуть необхідність наявності «кишенькових грошей» у дітей; удосконалять навички складання сімейного бюджету.

**Обладнання:** маркери, фліпчарт, аркуші для фліпчарту, проектор, мультимедійна презентація, роздатковий матеріал.

**Орієнтовний час проведення:** 120 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина (10–15 хв.)

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць.

##### 2. Мотивація, очікування

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Учитель/вчителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

##### Вправа «Пересядьте ті...» (5 хв.)

*Хід проведення:*

*Учитель(-ка)* пропонує пересідати на інше місце батькам після відповідей на запитання:

- Чия дитина самостійно ходить до крамниці, аби щось купити?
- Хто довіряє своїй дитині гроші, розраховуючи на її самостійність?
- Чия дитина бере участь у домашній економіці?
- Хто практикує кишенькові гроші у дитини?
- Хто суворо контролює витрати своєї дитини?
- У чиєї дитини є скарбничка?
- Хто вітає схильність дитини до накопичування?
- Хто заохочує економічний напрям виховання дитини?

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

##### 3. Основна частина

##### Інформаційне повідомлення (5 хв.)

Щоб виховати успішну людину, недостатньо змалку вчити з нею іноземні мови, водити на

різноманітні гуртки і підготовчі заняття. Мало того, це все може виявитися даремним, якщо в дитини не розвивати фінансову грамотність, не вчити її ставитися до грошей раціонально. Будь-яка дитина може бути генієм і поліглотом за щирої батьківської підтримки й любові, але через зайве марнотратство або навпаки надмірну заощадливість так і не стати успішним дорослим. Саме тому тема грошей у спілкуванні з дитиною не має бути «табу» – про це треба говорити, необхідно вчити і пояснювати. Більшість психологів переконані, що правильно користуватися грошима необхідно навчати дітей з дитинства. Водночас мало хто з батьків має уявлення, як це потрібно або можна робити. Звичайно, однієї універсальної поради з цього приводу просто немає, адже всі діти різні і кожен випадок індивідуальний. Але існує ряд порад, які допоможуть навчити фінансової грамотності дитини. Насамперед, дуже важливо пояснити, що таке сімейний бюджет і чому неможливо купувати все, що заманеться. Саме про це ми сьогодні з вами поговоримо.

Є сім'ї великі і маленькі. Проте кожна має вправно господарювати, тобто правильно розподіляти сімейний бюджет.

#### **Вправа «Асоціації» (5 хв.)**

*Мета:* визначення рівня обізнаності учасників/учасниць щодо основних понять теми.

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька ставить питання:

Що таке сімейний бюджет? Які асоціації з цим словом у вас виникають? (Сімейний бюджет – це кошти, що надходять у сім'ю).

З чого складається сімейний бюджет? (Із доходів і витрат).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Вправа «Мозковий штурм» (10 хв.)**

*Мета:* визначити основні статті доходів і витрат сім'ї.

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються у 2 групи:

1 група складає схему «Основні доходи сім'ї» (заробітна плата батьків, доходи від підсобного господарства (дача), від суспільних фондів (пенсії, стипендії...), дотації (державна грошова допомога тощо);

2 група складає схему «Основні витрати сім'ї» (плата за комунальні послуги, навчання, харчування, лікування, проїзд у транспорті, іграшки, телефонні розмови...).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Інформаційне повідомлення (5 хв.)**

За рівнем збалансованості виділяють три види сімейного бюджету: **профіцитний** (коли доходи сім'ї є вищі порівняно з витратами), **збалансований** (доходи і витрати сім'ї є рівними за обсягами) і **дефіцитний** (коли витрати перевищують доходи).

Безперечно, найкращим варіантом для сім'ї є перший варіант, оскільки сім'я має можливість формувати грошовий фонд на додаткові витрати, які можуть виникнути в майбутньому (оплата навчання дітей, придбання житла, автомобіля та інших активів). А наявність дефіцитного бюджету змушує здійснювати пошук додаткових джерел коштів або резерви для скорочення витрат.

Кожна людина чогось потребує у житті. Є потреби життєво-необхідні, а є потреби, без яких можна обійтися. Хтось може дозволити собі купити розкішні, дорогі речі, а комусь і на хліб не вистачає. У кожній сім'ї різний достаток. Тому питання «Як правильно скласти бюджет сім'ї?» є особливо актуальним.

#### **Вправа «Конверт» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються у групи. Кожна група отримує конверти з малюнками речей, які необхідні людині. Потрібно вибрати 5 найбільш необхідних речей та обґрунтувати свій вибір.

Культура добросусідства

*Орієнтовні набори малюнків:* гребінець, вода, телевизор, сірники, хліб, гроші, одяг, автомобіль, стіл, будинок, пароплав, черевики, торт, комп'ютер, одяг, набір інструментів.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Чи легко вам було працювати над цим завданням? Як ви вважаєте, хто має контролювати сімейний бюджет?

#### **Вправа «Скільки коштує» (15 хв.)**

*Мета:* показати, наскільки добре учасники/учасниці знають, як їхні чоловіки/дружини витрачають гроші.

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* Чи знаєте ви фінансові проблеми ваших чоловіків і дружин? Після закінчення вправи порівняйте отримані результати.

| Для чоловіків       | Для жінок             |
|---------------------|-----------------------|
| Скільки коштує?     | Скільки коштує?       |
| 1 кг м'яса          | 1 л бензину           |
| Зимове пальто       | Акумулятор            |
| Зачіска в перукарні | Страховка на автівку  |
| Пральний порошок    | Набір цвяхів          |
| Крем для рук        | Дрель                 |
| Каструля            | Автопокришка          |
| Плаття              | Спінінг               |
| Дитячі штани        | Квиток на футбол      |
| Шкарпетки           | Банка фарби           |
| Шампунь для волосся | 1 л моторного мастила |
| Комунальні послуги  | Комунальні послуги    |

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Яку роль відіграє ви у формуванні сімейного бюджету?

*Учитель/вчителька:* Отож, не бурчіть на свою дружину чи чоловіка, що вона чи він витрачає занадто багато грошей, якщо ви недостатньо добре знаєте ціни на продукти і речі.

А чи повинна дитина знати, скільки коштує та чи інша річ? Навіщо?

Чи є у вашої дитини свої кошти? Якщо так, то звідки вони в неї?

*Учитель/вчителька:* Намагайтеся брати дитину з собою в магазин, пояснювати, чому вами було обрано той, а не інший товар, чому ви не купуєте все, що хочеться. Ще один спосіб на практиці навчитися розпоряджатися грошима – це кишенькові гроші. Варто їх давати дітям чи ні – викликає безліч суперечок. Спробуємо розібратися у цьому питанні.

#### **Вправа «Займи позицію. Кишенькові гроші – користь чи шкода для дитини?» (20 хв.)**

*Мета:* дати можливість висловитися кожному, продемонструвати різні думки щодо порушеної проблеми, обґрунтувати свою позицію або зайняти іншу, якщо аргументи протилежної сторони будуть переконливими.

*Хід проведення:*

У трьох протилежних кінцях класної кімнати розміщуються плакати. На першому написано «Користь», на другому – «Шкода», на третьому – «Не можу визначитися».

*Завдання:*

- Обговоріть вашу позицію у групі однодумців.
- За 3–4 хвилини створіть список з 3 аргументів на підтримку вашої.
- Оберіть спікера і представте ваші аргументи.
- Прослушайте презентації усіх груп.
- Ви можете ставити запитання.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Обговоріть, чиї аргументи були найбільш переконливими. Запитайте, хто хоче змінити позицію й перейти в іншу групу? Чому?

**Висновок:** Фахівці стверджують, що гроші на кишенькові витрати давати дітям необхідно. Це дозволяє дитині відчути себе особистістю й дає можливість на практиці зрозуміти, як можна розпоряджатися готівкою. Кишенькові гроші вчать розраховувати, планувати, накопичувати, заощаджувати.

Негативною стороною видачі дитині кишенькових грошей є ситуація, коли ці самі гроші витрачаються безконтрольно. Це може призвести до негативних наслідків. Щоб уникнути подібних ситуацій, потрібно контролювати витрати дитини. А щоб уникнути непорозумінь і неприємностей щодо фінансів, можна взяти до уваги декілька порад (додатки 1, 2).

#### 4. Підсумки/рефлексія

Учитель/учителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання, пропонує учасникам/учасницям поділитись враженнями від почутого на заході у контексті того, наскільки новими, та, на їхню думку, корисними є для них набуті знання та навички.

##### **Вправа «Все в твоїх руках» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Учитель/учителька просить учасників/учасниць поділитись своїми враженнями щодо заходу за допомогою рук. Кожен палець – це певна позиція, щодо якої необхідно висловити свою думку.

*Великий* – для мене було важливим і цікавим...

*Вказівний* – з цього питання я отримав конкретну рекомендацію...

*Середній* – мені було важко (мені не сподобалось)...

*Безіменний* – моя оцінка психологічної атмосфери...

*Мізинець* – для мене було недостатньо...

*А долонька* – для того, щоб показати смайликом свої враження щодо нашої зустрічі.

*Учитель(-ка):* Звичайно, можна щодня читати нотації дітям на тему витрат і грошей, але в більшості випадків це просто «вилітає» з голови. Найкраще виховувати в дитині правильне ставлення до грошей на практиці, адже діти набагато краще все сприймають, коли бачать і відчувають.

Сімейний бюджет має задовольняти розумні потреби членів сім'ї. Це означає, що в його плануванні й розподілі мають право брати участь і діти. Поінформованість всіх членів сім'ї щодо бюджету зумовлює розуміння першочергових витрат, необхідних передусім всім членам сім'ї. Рівноправність, взаємна довіра, розуміння потреб інших – фактори, що сприяють демократизації у справах сімейного бюджету.

Удома прошу вас скласти бюджет родини разом із дитиною та визначити можливості щодо заощадження коштів. Складаючи його, не забудьте внести статтю витрат під заголовком «зміцнення сім'ї». Сюди увійдуть витрати, що сприяють зміцненню ваших сімейних стосунків. Це можуть бути книги для спільного читання, аудіо- та відеоматеріали для спільного використання, спільне проведення вихідних днів тощо. Виконання зазначеного вище сприятиме зміцненню сімейного життя, чого ви і прагнете. Але міцною сім'я не стає одразу! Її необхідно плекати, вибудовувати.

Не здавайтеся при першій невдачі. Бюджет рідко вдається скласти правильно з першого разу. Якщо на початку він не вдався, не кидайте цю ідею, а перегляньте заплановане й проаналізуйте – тоді будете знати, що робити далі.

Будьте щасливі!

#### 5. Додатки

##### **Додаток 1**

#### **Правила складання сімейного бюджету**

- 1. Визначайте свої фінансові цілі!** Складайте бюджет, дотримуючись конкретної мети.
- 2. Не приступайте до складання бюджету до того, як дізнаєтесь, скільки ви витрачаєте грошей кожен день і на що!**

Культура добросусідства

**3. Всі статті бюджету мають бути чітко визначені!** Тверезо оцінюйте ситуацію та ваші можливості.

**4. Витрачайте гроші відповідно до потреб вашої родини!** Не слідуйте у витрачання грошей традиціям інших сімей.

**5. Перш за все, думайте!** Вам здається, що витрати занадто великі? Перевірте, чи дійсно це так? Якщо ви вирішили економити на одному, стежте, щоб не витратити більше грошей на інше. Не скорочуйте звичайних необхідних щоденних витрат, але уважно подивіться, на які зайві речі ви витратили гроші, й скоротіть ці необов'язкові витрати.

**6. Плануйте великі витрати!** У вас може бути декілька великих витрат упродовж року – на відпустку, купівлю нових меблів або техніки. Враховуйте їх, відкладайте гроші на них щомісяця, тоді ви зможете здійснити оплату у потрібний момент. Якщо не планувати такі витрати, то вони перетворять ваш бюджет на хаос, який буде важко подолати.

**7. Не намагайтеся перехитрити власний бюджет!** Не беріть у борг з інших статей бюджету або в інших людей. Борг завжди необхідно виплачувати, скорочуючи витрати наступного місяця.

**8. Коли бюджет стає занадто напруженим, подумайте, як послабити цю напруженість!** Будьте більш гнучкими. Проблемний бюджет завжди тримає людей у напрузі. Найкращим правилом планування є щорічне складання бюджету до початку січня і перевірка його в липні місяці, щоб переконатися, що він дійсно реальний і служить вашому добробуту.

##### **Додаток 2**

#### **Поради для батьків**

**1. Розповідайте дітям про свою роботу.** Діти повинні розуміти, що робота має не тільки подобатися – вона має «годувати».

**2. Не приховуйте від дітей своє матеріальне становище.** Звісно, дитині немає потреби занурюватися в усі нюанси сімейного бюджету, але варто пояснити, на що витрачаються гроші. Навчіть дітей співставляти бажання з можливостями, миритися з деякими обмеженнями.

**3. Не привчайте дітей до надмірностей.** Неприпустимо, коли дитина мало не щодня отримує від вас подарунки і ні в чому не знає відмови.

**4. Формуйте розумні потреби.** Слухаючи дитячі «я хочу», частіше запитуйте: «А навіщо тобі це?». Не поспішайте задовольняти бажання, адже отримуючи все за першою вимогою, діти інколи переходять межу допустимого.

**5. Навчайте дітей ощадливості.** Не залишайте без уваги зіпсовані предмети, зламані іграшки, розірвані книги. Покажіть, як можна їх полагодити, продовжити термін служби.

**6. Допоможіть усвідомити вартість речей.** У кожній речі діти мають бачити цінність. Адже її хтось створив своєю працею.

**7. Плануйте разом!** Визначайте разом суму й час витрат. Цифри і плани мають знати обидві сторони.

#### **Використані Інтернет-ресурси та література**

- Біденко С. Як розповісти дітям про гроші / С. Біденко. – Х. : «Основа», 2016. – 128 с.
- Гресь А. Фінансова грамотність для малюків. Перший крок до мільйона / А. Гресь. – Х. : «Основа», 2016. – 48 с. – (Серія «Корисні навички»).
- Довгань А. І., Часнікова О. В., Ткаченко О. В., Рябова О. Б., Лапішко З. Я. та ін. Родинні фінанси. 5 клас. Навчально-методичний посібник та робочий зошит для учня / За заг. ред. Смовженко Т. С. – К., 2016. – 127 с.
- Сімейний Бюджет: як планувати – шаблон і таблиця на місяць [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1wts3FP0siW1Yzq7k45W0doGKxgqQW8g3EvRK4Edyfzo/edit#gid=0>
- Фінансова грамотність: навч. посібник / авт. кол.; за ред. Т. С. Смовженко. – Вид. 2-ге, випр. і доповн. – К., 2012. – 311 с.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



## 15.2. ВАШ ФІНАНСОВИЙ ПЛАН

**Авторки розробки:** Куриш Наталія, Унгурян Ірина.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) та ін.

**Мета та завдання:** ознайомити присутніх з основними поняттями теми; навчити відрізняти потреби від бажань; ознайомити батьків із шляхами моделювання сімейного бюджету, який є планом витрат і заощаджень майбутнього прибутку; обговорити питання пріоритетності витрат обмеженого доходу, альтернативних витрат і різниці у побутових витратах відповідно до віку, місця проживання та інших факторів; удосконалити навички моделювання сімейного бюджету.

**Очікувані результати:** учасники/учасниці розрізнятимуть поняття «потреби» і «бажання»; визначатимуть критерії для створення бюджету; володітимуть навичками відстеження сімейних витрат, складання сімейного бюджету.

**Обладнання:** фліпчарт, маркери, роздатковий матеріал.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина

Ведучий/ведуча презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць.

**Вправа «Оплески» (5 хв.)**

**Мета:** актуалізувати учасників(-ць), створити комфортну атмосферу, ввести у тему зустрічі.

**Хід проведення:**

Ведучий/ведуча ставить запитання закритого типу (ті, які вимагають відповіді «так» або «ні»). Якщо учасник(-ця) може відповісти на запитання «Так», то він/вона піднімається з місця; якщо відповідь учасника(-ці) «Ні», то він/вона плескає в долоні. Відповіді «Так» і «Ні» учасниками(-цями) не промовляються. Ведучий/ведуча ставить такі запитання:

- Ви сьогодні йдете на шопінг?
- Чи любите Ви витратити гроші?
- Вам вдається заощаджувати?
- Гроші приносять Вам почуття задоволення?
- Чи даєте Ви дітям кишенькові гроші?
- Чи є різниця між поняттями «потреби» і «бажання»?
- Ви складаєте сімейний бюджет?

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

**Вироблення правил роботи у групі (5 хв.)**

#### 2. Мотивація, очікування

**Вправа «Вікно» (20 хв.)**

**Мета:** актуалізувати учасників(-ць), обговорити з учасниками(-цями) їхні очікування щодо участі у занятті.

**Хід проведення:**

Учасники/учасниці об'єднуються у групи по чотири особи. Кожна група отримує роздатковий матеріал (додаток 1). Учасники/учасниці у групах обговорюють власні очікування та очікування групи щодо участі у занятті. Відповіді записують у схему, розміщену в додатку 1. Далі один(-а) представник(-ця) групи презентує відповіді групи та учасників(-ць) (за бажанням).

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

Культура добросусідства

### 3. Основна частина

**Вступна бесіда (10 хв.)**

**Мета:** актуалізація теми і досвіду учасників/учасниць з теми.

Ведучий(-а) починає основну частину заняття із запитання про те, чи є в учасників(-ць) власна фінансова ціль. Далі ведучий(-а) ініціює бесіду про те, як досягти поставленої фінансової цілі, та підводить учасників(-ць) до поняття «бюджет», який ще можна назвати «планом витрат та заощаджень». Важливою частиною створення ефективного бюджету є точне відстеження того, скільки грошей витрачається та заощаджується протягом місяця. Заощадження та витрачання коштів називається грошовим потоком (cash flow). Ведучий(-а) проводить аналогію з хвилями в океані під час приливу – різниця лише в тому, що ми самі можемо контролювати потік грошей шляхом створення ефективного бюджету. Потім ведучий(-а) підводить учасників(-ць) до того, як пов'язаний бюджет із потребами та бажаннями. Обговорюється сутність понять «потреби» і «бажання».

**Вправа «Голосуй ногами» (10 хв.)**

**Мета:** сприяти усвідомленню учасниками(-цями) того, що деякі речі можуть сприйматися різними людьми по-різному, саме у плані того, що є необхідним або додатковим у житті.

**Хід проведення:**

Ведучий(-а) просить двох волонтерів потримати у протилежних кутках кімнати аркуші із написами «Потреби» та «Бажання» (додаток 2). Ведучий(-а) зачитує список, зазначений у додатку 3. Учасники(-ці) йдуть до того кутка кімнати, до якого вони відносять зазначену річ. Якщо учасник(-ця) не впевнений(-а), то він/вона залишається на місці посередині кімнати.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Ведучий(-а) зазначає, що у вправі немає правильної/неправильної відповіді, кожен учасник/учасниця може аргументувати власну відповідь.

**Вправа «Гра з бобами» (30 хв.)**

**Мета:** визначення критеріїв для моделювання бюджету і пріоритетних витрат.

**Хід проведення:**

Ведучий(-а) об'єднує учасників/учасниць у малі групи і роздає кожній групі планшет для гри (додаток 4) і торбинку із 20-ма бобами/квасолинами. Далі кожен(-а) учасник(-ця) отримує копію запитань для рефлексії (додаток 5). Гра триває два раунди. У першому раунді кожна група отримує 20-бобовий «бюджет» для витрат. Учасники(-ці) повинні розглянути планшет для гри (додаток 4) і розмістити боби у затонованих клітинках на планшеті. Ведучий(-а) звертає увагу, що кожна категорія витрат може бути безкоштовною чи коштувати 1, 2 або 3 боби. Додаткові витрати, яких немає у списку, можуть бути додані до таблиці «Додатково».

Раунд 2 є схожим до ситуації, в якій люди відчувають зменшення доходів. Можливо, у них зменшилася кількість робочих годин або вони втратили роботу. Тепер кожна група має лише 13-бобовий «бюджет» і виникає потреба видалити 7 бобів з планшета для гри. Ведучий(-а) повідомляє, що після завершення раунду 2 учасники/учасниці будуть обговорювати запитання для рефлексії (додаток 5).

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

#### 4. Підсумки/рефлексія

Ведучий(-а) підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

**Вправа «Вікно» (10 хв.)**

**Мета:** обговорити, чи справдилися очікування учасників(-ць) щодо заходу.

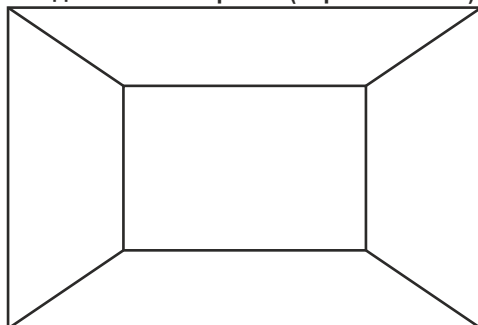
**Хід проведення:**

Учасники/учасниці повторно переглядають власні очікування, які вони зазначили на початку заняття. Ведучий(-а) пропонує поділитись враженнями від почутого на заході у контексті того, наскільки новими та потрібними є набуті знання та навички. Якщо очікування не справдилися, то слід вказати, які ще дії треба виконати для їх досягнення.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

5. Додатки

Роздатковий матеріал 1 (вправа «Вікно»)



Додаток 1

Роздатковий матеріал 2



Додаток 2

Роздатковий матеріал 3 (вправа «Голосуй ногами»)

- Квартира/будинок.
- Мобільний телефон.
- Персональний комп'ютер.
- Доступ до Інтернету.
- Брендіві кросівки.
- Паперові рушники.
- Телебачення.
- Кабельне телебачення/преміальні телеканали.
- Автомобіль.
- Пальто.
- Кредитна картка.
- Лотерейні квитки.
- Газета.
- Стаціонарний телефон.
- Вода (у великих пляшках).

Додаток 3

Роздатковий матеріал 4 (вправа «Гра у боби»)

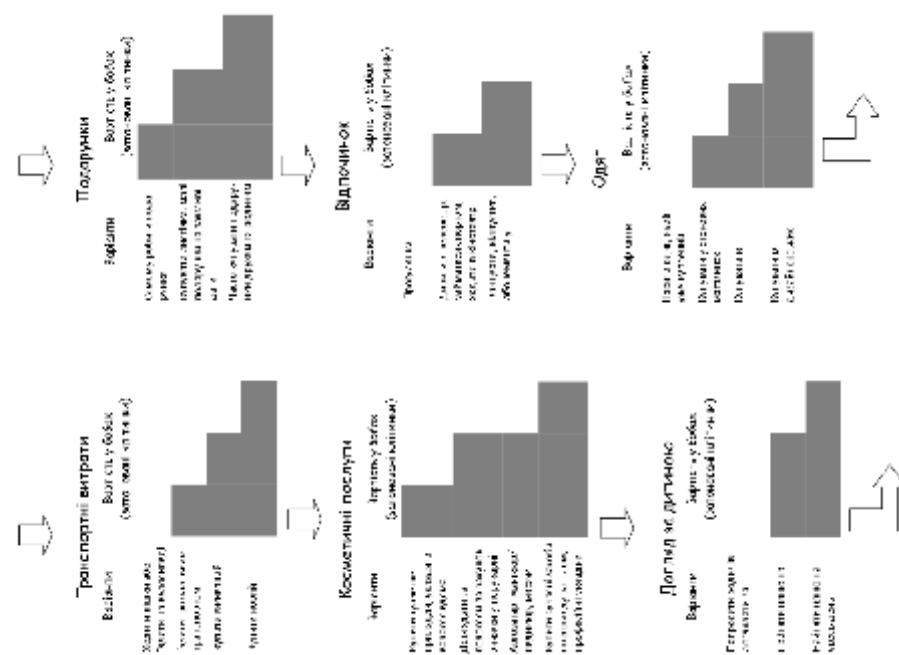
Інструкція до гри  
Раунд 1

1. Розгляньте отримані матеріали. Кожна група отримала планшет для гри та 20-бобовий «бюджет».
2. Прочитайте усі категорії, представлені на планшеті для складання бюджету.
3. Затоновані клітинки у таблицях означають кількість бобів, які треба витратити на певну категорію.
4. У групах вирішіть, на які потреби треба витратити бюджет. Спробуйте дійти до спільного рішення.
5. Упродовж Раунду ви можете змінювати рішення.

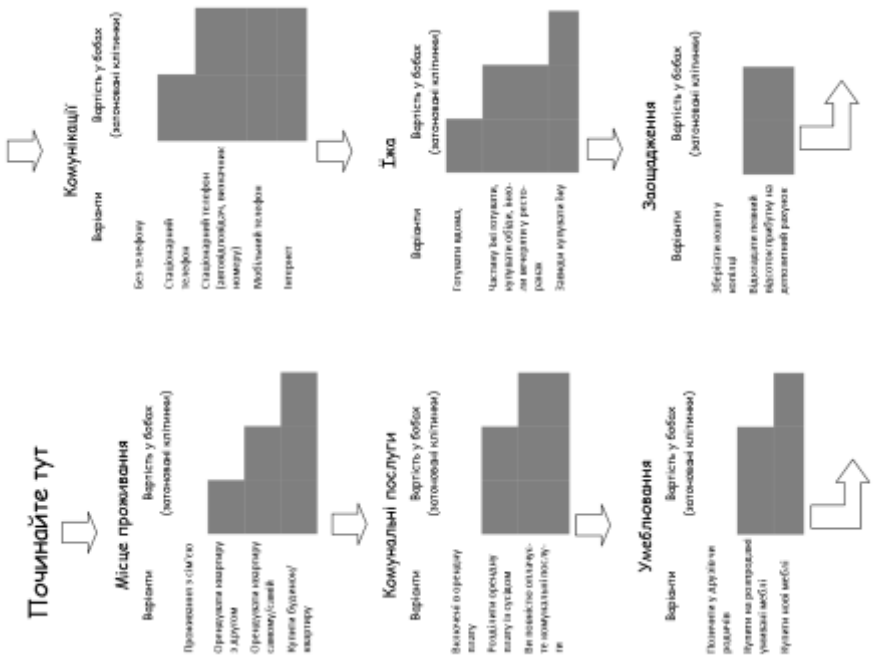
Раунд 2

1. Уявіть, що у Вас зменшилася кількість робочих годин або Ви втратили роботу. Тому Ваш бюджет зменшився на 7 бобів, тобто він становить 13 бобів.
2. Ваше завдання – переглянути бюджет і вилучити 7 бобів з уже складеного бюджету.
3. Обговоріть з усіма запитання для рефлексії

Культура добросусідства



ГРА У БОБИ



Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## Тема 16. СПІЛКУВАННЯ – НАЙЦІННІШИЙ ПОДАРУНОК: ЯК ЗНАЙТИ ЧАС

### 16.1. ЩО КРАДЕ НАШ ДОРОГОЦІННИЙ ЧАС? АЗИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

**Автор розробки:** Пастушенко Роман.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) учнів/учениць початкової та базової школи, учні/учениці початкової та базової школи.

**Мета та завдання:** з'ясувати, в чому полягає цінність часу для людини, а також яким є ставлення до часу в учасників/учасниць зборів та їхніх дітей; розкрити роль дорослих у розвитку в дітей навичок раціонального планування/використання часу; ознайомити учасників із сутністю управління часом, також із прийомами (інструментами) тайм-менеджменту; розвивати аналітичні навички дорослих щодо способу життя їхніх дітей з метою раціонального планування/використання часу.

**Очікувані результати:** учасники/учасниці усвідомлюватимуть цінність часу, а також цінність реального спілкування з рідними і близькими; використовуватимуть навички аналізу «поглиначів» часу; дорослі зможуть коректно ознайомлювати дітей з результатами своїх спостережень щодо того, як вони розпоряджаються своїм часом; розвиватимуть у дітей навички тайм-менеджменту, навчатимуть їх розрізняти важливі й другорядні справи.

**Обладнання:** шкала часу, указка, стікери, ручки, маркери, аркуші паперу А5.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Дивіться, хто прийшов!»** (10–12 хв.)

**Мета:** знайомство учасників/учасниць; створення атмосфери довіри і співпраці.

**Хід проведення:**

Попросіть учасників/учасниць зайняти стільці, розміщені півколом. Запропонуйте їм одним-двома реченнями презентувати себе: свої принципи, погляди на життя, інтереси тощо. Форма презентації довільна (наприклад, оголошення, рекламний слоган, прислів'я, приказка). Виділіть кожному для цього максимум 30 секунд. Надайте слово для презентації кожному.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Учасники/учасниці діляться своїми враженнями щодо можливостей порозуміння та співпраці.

##### 2. Мотивація, очікування

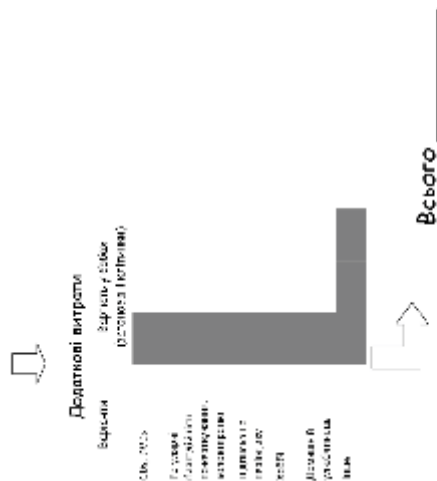
**Вправа «Дерево очікувань»** (5 хв.)

**Мета:** виявити очікування учасників/учасниць щодо заходу.

**Хід проведення:**

Оголосіть тему зборів і поясніть власну мотивацію щодо її вибору. Роздайте учасникам/учасницям зборів стікери та попросіть написати їхні очікування від обговорення цієї теми. Попросіть учасників/учасниць зборів розмістити свої стікери на «дереві очікувань».

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Проаналізуйте та згрупуйте отримані міркування. Повідомте учасників/учасниць, які з них можуть бути реалізовані на цих зборах, а які будуть враховані при підготовці наступних зустрічей.



#### Додаток 5

##### Роздатковий матеріал 5 (права «Гра у боби»)

##### Запитання для рефлексії

1. Як група вирішила розподілити кошти з «бобового» бюджету в Раунді 1 і Раунді 2?
2. Від яких витрат було найлегше/найскладніше відмовитися?
3. Чи Ви витратили усі боби до того, як задовольнити базові потреби у Раунді 1 і Раунді 2?
4. Чи Ви включили боби для заощадження? Чому так? Чому ні?
5. Які висновки про себе Ви можете зробити після завершення вправи?
6. Чи легко було приймати рішення?
7. Від чого ці рішення залежали?
8. По завершенню цієї вправи який висновок можна зробити про потреби, бажання та складання бюджету?
9. Як Ви використаєте отриману інформацію на практиці?

##### Використані Інтернет-ресурси та література

1. The Bean Game [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://financeintheclassroom.org/passport/downloads/bean\\_game.pdf](https://financeintheclassroom.org/passport/downloads/bean_game.pdf)

**Вправа «Правила роботи» (5–7 хв.)**

*Мета:* розробити та прийняти ефективні з позиції раціонального використання часу правила роботи учасників/учасниць.

*Хід проведення:*

Запропонуйте учасникам(-цям) сформулювати ефективні з позиції раціонального використання часу правила проведення зборів. Запишіть та проаналізуйте (спільно з учасниками/учасницями) висловлені пропозиції. Орієнтовними правилами зборів можуть бути такі:

- дотримуватися регламенту (наприклад, обговорення у групі – 5 хв., виступ від імені групи – 1 хв., репліка – 30 с.);
- висловлюватись лаконічно та по суті;
- не перебивати один одного (один говорить – усі слухають);
- обговорювати дію, а не особу;
- говорити тезами, не деталізувати;
- називати, а не описувати факти.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Учасники/учасниці обирають серед записаних правил найбільш ефективні з позиції раціонального використання часу та складають остаточний варіант «Правил проведення зборів».

**3. Основна частина****Вправа: «Куди зникає наш час?» (7–10 хв.)**

*Мета:* зрозуміти, що час – обмежений ресурс і в цьому його цінність.

*Хід проведення:*

Оберіть серед учасників/учасниць зборів 4–6 осіб (залежно від кількості присутніх), навколо яких, за результатами виконання вправи «Дивіться, хто прийшов!», можуть об'єднатися решта учасників(-ць) (про критерії цього вибору повідомляти не слід, для учасників(-ць) зборів цей вибір має виглядати як випадковий). Попросіть учасників(-ць) зборів згрупуватися навколо ваших обранців у кількості 4–6 осіб. Видайте групам аркуші А5 та фломастери.

Усі групи мають виконати одне завдання: сформулювати припущення, на що і у якій пропорції (у відсотках від обсягу) середньостатистичний громадянин України витрачає час свого життя.

Запитайте, яка група хоче першою представити виконане завдання. Інші групи доповнять зроблені нею записи та назвуть розбіжності у розрахунках витрат життєвого часу.

Повідомте учасникам(-цям) зборів розрахунки, зроблені соціологами (додаток 1). Наприклад, середньостатистичний європеєць у межах 75 років свого життя:

- спить 20–25 років;
- користується комп'ютером та смартфоном 20 років;
- працює (перебуває на робочому місці) 9–12 років;
- перебуває в дорозі 7–10 років (житель мегаполісу);
- займається шопінгом (жінка) більше, ніж 3 роки;
- їсть 5 років;
- спілкується безпосередньо 2 роки;
- дивиться телепередачі 6 років;
- сміється 623 дні;
- готує їжу 560 днів.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Узагальніть міркування учасників(-ць) та здійсніть разом із ними обґрунтування висновку про те, що час – обмежений ресурс, який необхідно берегти. Обміркуйте спільно, на що не варто витрачати свій дорогоцінний час. Пропозиції, з якими погодились, запишіть.

**Мінілекція «Тайм-менеджмент або інструменти управління часом» (7–10 хв.)**

*Мета:* з'ясувати сутність поняття «відчуття часу», ознайомитися з інструментами управління часом.

*Хід проведення (тези):*

I. Чому діти часто вважають, що у них ще «вагон часу», тоді як дорослі найчастіше скаржаться на його (часу) нестачу? Ключова причина та сама – нерозвиненість відчуття часу, в основі якого уміння адекватно сприймати часові параметри власної діяльності та вибудовувати часові перспективи. Применшення в оцінці часових інтервалів породжує суєту, поспіх, помилки, надмірні енергетичні витрати, а перебільшення – причина затримок у роботі, спізнень, нестачі вольових зусиль для успішного виконання задуманого. Тож формування відчуття часу – необхідна умова успішної самоорганізації власної діяльності.

Нерозвиненість відчуття часу – не фатальна. Здібності для самоорганізації будь-якого з видів власної діяльності є у кожної людини. Розвинути відчуття часу можна у процесі спеціальних тренувань, спрямованих на розвиток свідомого контролю обсягів часу, що витрачається на конкретні види діяльності. Сукупність методик (практик, інструментів) оптимальної організації часу для виконання різних справ, реалізації проєктів, участі у календарних подіях називають тайм-менеджментом (від англ. time management – управління часом).

II. Найбільш поширені інструменти тайм-менеджменту:

- *Планування.* Планування – ключовий елемент управління часом. Якщо план справи реалістичний, посильний, продуманий – діяльність буде ефективною.

- *Декомпозиція.* Мова про прийоми, за допомогою яких на основі загальних, стратегічних цілей (мети) можна визначити цілі конкретні, тактичні (завдання).

- *Діаграма Ганта (додаток 2).* Запропонована ще 1910 року американським інженером-механіком і консультантом з управління Генрі Л.Гантом (1861–1919) діаграма – це низка прямокутників-відрізків, розміщених на горизонтальній шкалі часу. Кожний відрізок відповідає окремому завданню, яке є складовою плану справи (проєкту). Самі завдання розміщені по вертикалі. Початок, кінець і довжина відрізка на шкалі часу відповідають початку, кінцю і тривалості завдання. За допомогою такої діаграми можна візуально представити процес і стан виконання робіт. Зокрема, щоб уявляти, як протікає виконання конкретного завдання, заштриховують або замальовують частину прямокутника, що йому відповідає. Заштрихована чи замальована площа відповідає відсоткові, на який завдання виконане станом на «сьогодні».

- *Матриця Ейзенхауера.* Цей метод короткочасного планування особистого часу розробив та використовував у своїй багатогранній діяльності американський державний і військовий діяч, президент США Дуайт Ейзенхауер (1890–1969). Плануючи день або тиждень він розподіляв справи, у яких йому пропонували участь, залежно від їх терміновості та важливості. До категорії *A* Ейзенхауер відносив невідкладні важливі справи, які потрібно зробити в першу чергу; до категорії *B* – важливі, але не термінові, які можна на деякий час відкласти; до категорії *C* – не важливі, але термінові завдання, які нецікаві, але їх доводиться робити, наприклад, окремі наради, світські візити, телефонні розмови; а до категорії *D* – неважливі й не термінові справи, які особисто вас не цікавлять і виконання яких можна комусь делегувати. До цієї ж категорії, на його думку, належать також «поглиначі» часу: присутність у соціальних мережах, перегляд телепередач, випадкові зустрічі та розмови тощо.

III. У процесі обговорення доцільно акцентувати увагу на тому, що тайм-менеджмент – це мистецтво управління часом, яким бажано володіти як дорослим, так і дітям. Мета цих зборів – зрозуміти, як це можна зробити.

*Рефлексія* щодо мінілекції. Запропонуйте учасникам/учасницям зборів помірковувати, яку користь людині/дитині може принести оволодіння тайм-менеджментом. Подбайте, щоб промовці підтвердили значимість вміння управляти часом для:

- а) морального спокою та здоров'я;
- б) успіхів у праці/навчанні;
- в) стосунків з рідними і друзями.

**Вправа «Відчуття часу» (5 хв.)**

*Мета:* проаналізувати розвиненість відчуття часу учасників/учасниць зборів.

*Обладнання:* намальована на дошці шкала часу, на яку нанесені такі позначки:

-20 с., -15 с., -10 с., -5 с., 0 с., 5 с., 10 с., 15 с., 20 с. Указка.

*Хід проведення:*

Запропонуйте учасникам/учасницям зборів пройти тестування на здатність відчувати час. Наголосіть, що участь у тестуванні – справа добровільна та поясніть, як воно відбуватиметься.

*Інструкція для тестованих.* Заплющити очі після того, як прозвучить команда: «Починаймо!». Через хвилину після цієї команди відкрити очі та підняти руку. Визначити, коли мине повна хвилинка, кожний тестований має інтуїтивно. Рахувати подумки до 60-ти не можна. Відкривши очі, слід звернути увагу на те, на якій з позначок намальованої на дошці (або на аркуші А5) шкали часу перебуватиме указка. Сидіти мовчки до тих пір, доки усі тестовані не розплющать очі.

*Інструкція для тренера(-ки).* Використовуючи годинник, вказувати на шкалі відповідні позначки, починаючи з часу, коли від команди «Починаймо!» до завершення хвилини залишиться 20 с. Тестовані, які розплющили очі через 40 с. після команди, мають побачити указку на позначці -20, через 45 с. – на позначці -15, через хвилину – на позначці 0 і т. д. Відповідно, ті, хто відкриє очі через 1хв. і 5 с. – на позначці 5, через 1 хв. і 20 с. – на позначці 20. У такий спосіб учасники/учасниці тестування самі бачитимуть, як працює та на скільки у «мінус» чи «плюс» помиляється їхній внутрішній годинник.

- Думки й наміри людей, чий внутрішній годинник дуже поспішає (-20 с., -15 с., -10 с.), спрямовані в майбутнє. Вони живуть «там і потім».

- Думки й наміри людей, чий внутрішній годинник відстає (10 с., 15 с., 20 с.), спрямовані у минуле. Вони живуть «там і тоді».

- Думки і наміри людей, внутрішній годинник яких йде точно (близько 0) зосереджені на теперішньому. Вони живуть «тут і зараз».

- Думки та наміри людей, внутрішній годинник яких незначно помиляється (-5 с., 5 с.), пов'язані з сьогоднішнім, але націлені на майбутнє. Для них «завтра починається сьогодні».

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Запропонуйте учасникам(-цям) зборів поміркувати, чи може бути ця вправа корисною для їхніх дітей. Попросіть промовців обґрунтувати свої судження.

**Вправа «Хронофаги» (15–20 хв.)**

*Мета:* навчитися виявляти ситуації, коли «губиться час»; розробити рекомендації щодо раціонального використання часу.

*Хід проведення:*

Розпочніть вправу з пояснення, чому дитині значно складніше, ніж дорослому, організувати свій час. Ключова причина у тому, що доросла людина і дитина по-різному відчують час. Зокрема, дитина дошкільного та молодшого шкільного віку для орієнтації в часі використовує знайомий їй побут і явища природи. Наприклад, ранок для неї може асоціюватися зі сніданком, вівторок – з уроком математики, тиждень – з часом, коли треба ходити в садок, літо – з канікулами тощо. Програми для «нової української школи» серед іншого передбачають вправу, виконання яких допоможе учням/ученицям навчитися організовувати час. Батьки і родичі учнів/учениць можуть їм у цьому допомогти. Дуже важливо, наприклад, щоб дитина почала відчувати час, зрозуміла, як на це відчуття впливають різні суб'єктивні чинники, навчилася виявляти ситуації, коли даремно втрачається час. Для цього вчителі(-ки) й батьки мають пропонувати дітям *спостерігати, на що йде їхній час, прогнозувати* разом з дитиною *середні витрати часу* на типові для кожного конкретного віку ситуації, розраховувати і встановлювати *ліміт часу* тощо. Названі та інші прийоми (практики) тайм-менеджменту за умови їх частого використання допоможуть дітям подолати наявні в їхньому житті «хронофаги» (поглиначі часу).

Культура добросусідства

Попросіть учасників/учасниць знову об'єднатися у створені на початку заняття групи. Групи мають виконати такі *завдання*:

1. Знайти типові хронофаги у житті своїх дітей.

2. Запропонувати дієві способи боротьби з виявленими «хронофагами».

Порекомендуйте для зручності розмістити результати роботи групи у таблиці (табл. 1).

Таблиця 1

**«Поглиначі» часу та боротьба з ними**

| Хронофаги | Практичні поради для боротьби з ними |
|-----------|--------------------------------------|
|           |                                      |

Організуйте обговорення названих «пожирачів» часу й способів боротьби з ними. Для цього запропонуйте групам по черзі називати один із виявлених ними і не названий іншими «пожирач» часу та найефективніший, на думку групи, спосіб боротьби з ним. Обговоріть названі учасниками(-цями) зборів практики боротьби з «хронофагами». За потреби запропонуйте свій, кращий, на вашу думку, прийом. Вкажіть, що при бажанні батьки можуть навчитися використанню цих інструментів на наступних заняттях з тайм-менеджменту.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Запропонуйте учасникам/учасницям зборів виокремити найбільш поширені дитячі й дорослі хронофаги та зіставити укладені списки. Про що можуть свідчити виявлені збіги?

**4. Підсумки/рефлексія****Вправа «Коло суджень» (7–10 хв.)**

*Мета:* підвести підсумки заходу та здійснити зворотний зв'язок.

*Хід проведення:*

Попросіть учасників/учасниць, сидючи півколом, пригадати свої очікування щодо зборів. Запропонуйте бажаним висловити свої міркування про результати зборів, орієнтуючись на такі запитання:

*Чи вважаєте ви тему зборів актуальною?*

*Що нового для себе ви дізнались на зборах?*

*Чи змінилось ваше ставлення до часу?*

*Чи будете ви застосовувати щось з того, про що дізнались сьогодні, для виховання своєї дитини?*

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Підведіть підсумки зборів та повідомте тему наступної зустрічі з батьками та іншими членами родин своїх учнів/учениць.

**5. Додатки**

Додаток 1

**На що люди витрачають своє життя?**

Середня тривалість життя людини (як приклад, – американця) на 2014 рік – 78,6 років. З них:

1. 25 років людина спить. При нормальній добовій тривалості сну (від 7 до 8 годин) близько третини життя, тобто майже 22 роки (при тривалості життя сімдесят років) людина спить. До прикладу: коню потрібно 2 години на день, щоб виспатися. Опосумові – 19 годин. Людині ж вистачає 8 годин.

2. 10,3 року людина працює. Середній американець працює 40 годин на тиждень з 20 до 65 років. Успішні люди працюють ще більше.

3. 48 днів витрачається на секс.

4. Американські жінки 17 років намагаються схуднути (витрати часу на різні дієти).

5. Рівне половину вільного часу американців з'їдає телевізор – 9,1 рік. Це 2,8 години щодня.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

6. На перегляд реклами витрачається 2 роки.
7. Людина витрачає 1,1 рік на прибирання. Історично, жінки витрачають вдвічі більше часу на прибирання, але останнім часом статистика починає вирівнюватися.
8. Готування їжі займає 2,5 року.
9. А ось щоб все це з'їсти йде 3,66 року, що приблизно дорівнює 67 хвилинам щодня. У середньому сучасна людина їсть близько 1 години на день. До уваги не беруться вихідні дні, коли прийом їжі може перетворитися на багатогодинний ритуал. Загальна вага їжі, яку людина з'їдає за своє життя – близько 35 тон.
10. 4,3 року людина сидить за кермом. За цей час проїжджається відстань, якої буде достатньо для 3-х візитів на Місяць і назад
11. У кращому випадку, 6 місяців йде на очікування в заторах – 122 години на рік. У середньому автомобілісти великих міст проводять від 11 годин в заторах, а впродовж півроку, за мінімальними розрахунками, людина витрачає 66 годин на цю справу.
12. Людина витрачає 1,5 року на ванну кімнату. Середньостатистична людина ходить туди приблизно 6 раз на день.
13. Туалет забирає 92 дні. Причому чоловіки проводять там на 4 хвилини довше кожен день.
14. Людина сміється приблизно 290 000 раз за все життя. Це близько 10 разів на день.
15. За все життя людина проходить приблизно 177 000 км. Цього достатньо, щоб обійти 4 рази всю нашу Землю.
16. 90% часу людина перебуває у приміщенні. Це 71 рік з 78,6.
17. Американці споживають 1 чайну ложку спирту на 10 днів. За все життя виходить 5,5 кубічних метри алкоголю.
18. За ніч людині сниться від 4 до 6 снів, що приблизно 2 000 снів на рік. Але 80% всіх снів забувається.
19. Людина пускає газу 402 000 раз за все своє життя. Це приблизно 14 разів на день.
20. На поцілунки витрачається 14 днів за все життя.
21. Кави випивається 12 000 чашок за все життя. Це 1,6 чашки на день.
22. Чай – 21 кг за все життя. Приблизно 340 грам на рік.
23. Один рік (!) витрачають жінки на те, щоб вибрати, що їм одягнути.
24. А чоловіки цілий рік витратять на те, щоб дивитися на жінок.
25. Жінки витратять 8 років життя на походи по магазинах. Це приблизно 1 година щодня.
26. Півтора року піде у жінок на догляд за своїм волоссям. Це 14 000 годин чистки, мийки, сушіння, стрижки, випрямлення тощо.
27. Офісний працівник витратить 5 років, сидючи за столом.
28. Середній службовець витратить 2 роки на наради.
29. І 2 мільйони разів ми будемо лягати в своєму житті.
30. 6.5% життя у середньому людина витрачає на ремонт.
31. Десяту частину всього свого життя людина витрачає на лікування, реабілітацію (відвідування лікарів, лікарень, аптек, санаторіїв тощо).
32. На читання в середньому людина витрачає менше 1 години щодня, і то здебільшого це розважальні публікації та інші дрібниці. Отже, якщо тривалість життя 70 років, то сучасна людина витрачає на читання 2 роки і 91 день.

### Діаграма Ганта

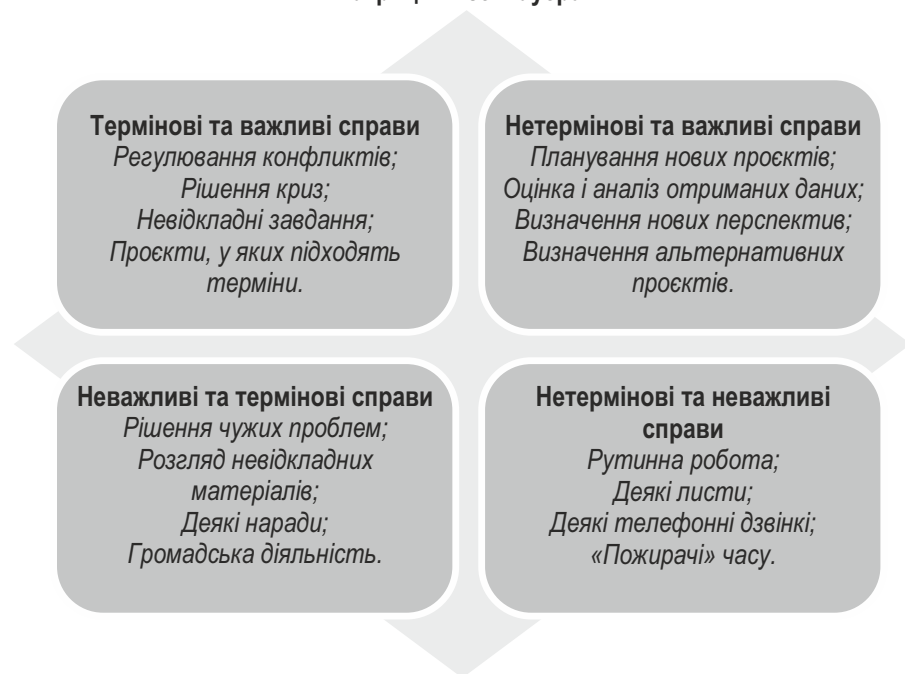
Культура добросусідства

Додаток 2

| ЗМІСТ ЗАХОДУ/ДІЯЛЬНОСТІ   | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|---|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Прочитати п'єсу   |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Розробка афш для онлайн   |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Зробити зустріч у Вконтакте   |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Оновити зустріч у «Фейсбук»   |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Роздрукувати зустріч ВК з допомогою ВК Баттон   |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Інформаційне наповнення сторінок у ВК та ФБ із використанням ітерлінів, дійових осіб, локацій |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Розпочати спам-розсилю у Полтаві Театральній (по 40 на день)                                  |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| ФБ-реклама про захід (бізнес, література, театр)  |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Робота з лідерами думок   |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Робота з судами (Лисогор, Дудка, Сгорова, Гаверленю)  |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Ролік для Місто і фб  |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Ставлення заданих собі на фб  |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Відеозапрошення від Гольник, Майзуса, МО  |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| З допомогою додатка «Facebook Invite All» запросити всіх своїх друзів з Полтави               |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Сконтрактувати з адміністрацією тематичних спільнот для допомоги в промоції                   |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Аносування через газети (ВП)  |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Аносування у ЗМІ  |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Розсилка анонсу на полтавські афшні агрегатори  |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Орг на ранкових ефірах ТВ (Ліва та Місто) та радіо  |    |    |    |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## Матриця Ейзенхауера



## Використані Інтернет-ресурси та література

1. Богосвятська А. І. Бережіть секунди // Зарубіжна література в школах України. – 2018. – № 4. – С. 6–13.
2. Вистава Айн Ренд у Полтаві: як продати квитків на суму у 15 разів більшу за рекламний бюджет (22.05.2017) / Полтавщина: інтернет-видання [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://blog.poltava.to/povzyk/6279/>.
3. Клименко Ю. О. Самоорганізація часу життя як особливе утворення особистості // Психологія і особистість. – 2015. – № 2 (8). Ч. 2 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://psychpersonality.inf.ua/ПО\\_№2\\_2015\\_2-9.pdf](http://psychpersonality.inf.ua/ПО_№2_2015_2-9.pdf)
4. Лукашенко М. Тайм-менеджмент для дітей. Книга продвинутых родителей. – М. : Альпина Паблишер, 2012. – 297 с.
5. Матриця Ейзенхауера. Time-management по-українськи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://time-management-24.blogspot.com/2015/06/blog-post\\_35.html](http://time-management-24.blogspot.com/2015/06/blog-post_35.html)
6. Меркулова Т. В., Беглова Т. В. Тайм-менеджмент для детей, или как научить школьников организовывать свое время. Учебно-методическое пособие. – М. : Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 40 с.
7. На що людина насправді витрачає своє життя? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.kolona.net/na-shho-lyudina-vitrachaye-svoye-zhittya/>
8. Психоемоційний тип тренінгу. Вправи на знайомство. – К. : Видавничка група «Основа», 2006 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://osnova.com.ua/news/793.> Психоемоційний\_тип\_тренінгу\_Вправи\_на\_знайомство

## 16.2. НА ЩО Я ВИТРАЧАЮ СВІЙ ЧАС

**Авторка розробки:** Медведєва Ганна.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, інші члени родин), вчителі, діти та ін.

**Мета та завдання:** активізація особистісного потенціалу батьків і дітей; розвиток потреби у здоровому та активному способі життя; ознайомлення з конструктивними моделями поведінки без застосування фізичного та психологічного насильства до себе та оточуючих; розвиток навичок адаптації, взаємодії з оточенням (батьки, дорослі, однолітки); сприяння усвідомленню важливості продуктивного дозвілля.

**Очікувані результати:** батьки та діти усвідомлюватимуть цінність часу як капіталу людського життя; знатимуть про різні можливості проведення дозвілля, сучасні практики та підходи у сфері управління часом; використовуватимуть сучасні офлайнові та онлайн-інструменти планування; складатимуть карту-схему основних «точок» дозвілля кожної громади; будуть з повагою ставитися до свого та чужого часу.

**Обладнання:** фліпчарт, маркери, проектор, ноутбук, роздатковий матеріал.

**Орієнтовний час проведення:** 120 хв.

## Хід зборів

## 1. Знайомство/організаційна частина (10–15 хв.)

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць.

## 2. Мотивація, очікування

## Вправа «Незакінчене речення» (15 хв.)

**Мета:** сприяти зосередженню на темі заняття; виявити усвідомлювані й неусвідомлювані установки людини.

**Хід проведення:**

Учасники/учасниці вільно сидять на стільцях.

Необхідно закінчити речення одним або декількома словами: «Вільний час – це...», «У вільний час я...», «У вільний час найбільше мені подобається...».

Учасники/учасниці по черзі закінчують кожну фразу: перша фраза – одне коло, друга фраза – друге коло й так далі.

**Поради:** можливий письмовий варіант проведення.

Поставлену мету також можна зреалізувати й у вправі «Мікрофон». У руках учителя/вчительки «мікрофон». Той/та, у чий руки він потрапить, має впродовж 30 секунд висловитися з питання: «Що означає для мене вільний час?». Мікрофон можуть передавати й учасники/учасниці одне одному (чию думку ти хотів/хотіла б почути?), і сам учитель/вчителька.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Над чим замислилися в ході виконання вправи? Чому одні люди говорять одне, а інші – інше? Що ви зрозуміли для себе під час виконання цієї вправи?

## 3. Основна частина

## Інформаційне повідомлення (10 хв.)

Або ви керуєте вашим днем, або ваш день буде керувати вами – ця думка належить Джиму Рону. У час швидкоплинних змін особливо важливого значення набувають питання, пов'язані з раціональним використанням часу.

Послухайте вірш С. Маршака про плин часу (мовою оригіналу):

*Мы знаем: время растяжимо. Оно зависит от того,*

*Какого рода содержимым вы наполняете его.*

*Бывают у него застои, а иногда оно течет*

*Нагруженное и пустое, часов и дней напрасный счет.  
Пусть равномерны промежутки, что разделяют наши сутки,  
Но, положив их на весы, находим долгие минутки  
И очень краткие часы...*

Вірш у перекладі:

*Ми знаємо, що час розтяжний. І він залежить від того,  
Якою справою, як і скільки, наповнюєте ви його.  
Бувають і в нього застої, та зазвичай наш час тече.  
Годин і днів марний рахунок – все переповнене, але пусте...  
Та рівномірні ці проміжки, що розділяють нам добу,  
Хвилинам добавляють ніжки, годинам зменшують лічбу.*

Чи замислюєтеся ви наприкінці дня, що відбулося у вашому житті? Спробуйте це зробити, наприклад, сьогодні ввечері, а допоможе вам у цьому невеличка пам'ятка-рекомендація. Наприкінці кожного дня доцільно замислитися про те, що було у вашому сьогоднішньому дні. Щоб жоден з параметрів не залишився поза увагою, використовуйте для цього свої пальці:

1. Мізинець – думки, інформація (що нового я сьогодні дізнався/дізналася?).
2. Безіменний – близькість до мети (що я сьогодні зробив/зробила на шляху до мети?).
3. Середній – стан (в якому емоційному стані я сьогодні перебував/перебувала, як долавав/додала негатив?).

4. Вказівний – послуга, співпраця, допомога (що я сьогодні зробив/зробила корисного, як змінилися мої стосунки з колегами?).

5. Великий – бадьорість, здоров'я (що я зробив/зробила, щоб добре себе почувати та бути в хорошій формі?).

Упорядкувати життя людини допомагає тайм-менеджмент (управління часом, або організація часу). В основу тайм-менеджменту покладено чотири основні принципи:

- вміння працювати з цілями;
- розподіл пріоритетів;
- знання інструментів планування;
- напрацювання звичок.

Помічниками у плануванні є паперові щоденники і вебпланувальники (додаток 1).

Хто з вас їх використовує? Хто планує свій вільний час?

Що нам заважає використовувати час раціонально?

Передусім ми маємо мінімізувати вплив на наше життя «поглиначів» часу (додаток 2).

#### **Вправа «Список поглиначів часу» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Складіть свій список «поглиначів часу» з 5 пунктів. Поділіться з сусідом(-кою) і відзначте збіги. Назвіть ваші збіги. Результати роботи в парі відобразіть на аркуші (фліпчарті) або дошці.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Що зустрічається найчастіше? Чому? Про які «поглиначі» часу ви почули вперше? Що змусило задуматися? Що будете робити після сьогоднішнього заняття? Що будете робити вже зараз?

#### **Вправа «Карусель» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

Обговоріть у парах з різними людьми, що поглинає ваш час. Відзначте моменти, які у вас у парі збіглися. Зверніть увагу на те, що вас відрізняло в цьому питанні.

Усі учасники/учасниці стають за принципом «каруселі», тобто обличчям один до одного, й утворюють два кола: внутрішнє нерухоме (учасники(-ці) стоять спиною до центру кола) і зовнішнє – рухливе (учасники(-ці) розташовані обличчям до центру кола).

Культура добросусідства

За сигналом учителя/вчительки всі учасники/учасниці зовнішнього кола роблять одночасно один крок вправо й опиняються перед новим партнером. Таких переходів буде декілька.

Час на встановлення контакту, вітання та проведення бесіди – 2–3 хв. Потім учитель/вчителька дає сигнал, учасники/учасниці упродовж 1 хв. повинні завершити розмову, попрощатися й перейти до нового партнера/партнерки.

Поради: чітко стежте за дотриманням часу й теми бесіди; розподіліть ролі: один розповідає, інший слухає; обмінюємося ролями (внутрішнє й зовнішнє коло).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Які моменти відзначали майже всі учасники/учасниці? Що здалося незвичайним? Чому? Який висновок ви зробили особисто для себе за результатами виконання цієї вправи?

#### **Вправа «Мій ідеальний вільний день» (25 хв.)**

*Хід проведення:*

Робота в групах (використовується метод проєктів).

Планування здійснюється з урахуванням інформації, викладеної у додатку 3.

Представлення результатів

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Чому день ідеальний? Що в ньому позитивного, що негативного? Наскільки важко буває витримати такий день і чому? Що заважає жити за графіком?

Учитель/вчителька робить висновок щодо доцільності й важливості планування (додаток 4, додаток 5).

#### **Вправа «Місця дозвілля» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* Уявіть карту вашого населеного пункту з нанесенням місць дозвілля, де можна з користю провести вільний час. Запропонуйте нові ідеї щодо організації дозвілля для молоді у своєму населеному пункті (у групах). Врахуйте де, коли і як.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **4. Підсумки/рефлексія (15 хв.)**

Учитель/вчителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

Після цього пропонує учасникам/учасницям поділитися враженнями у контексті того, наскільки новими, та, на їхню думку, корисними, є для них набуті знання та навички. На які нові ідеї цікавого дозвілля надихнули результати проєктів?

#### **5. Додатки**

##### **Додаток 1**

##### **Сучасні підходи до планування**

Одними з найбільш затребуваних офісних програм, після текстових редакторів, є планувальники. Мініплан – персональний вебпланувальник: безпечно зберігає справи, становить календарі, розуміє людську мову і не дає вам запізнитися.

Створення списку справ і завдань – корисна й необхідна звичка. В епоху комп'ютерів, смартфонів і планшетів втратили актуальність з'м'яті папірці із записами, написаними похапцем, які легко втратити. Списки справ в електронному вигляді зручно сортувати, розподіляти за категоріями й присвоювати їм мітки, а також налаштовувати нагадування. Списки справ, або todo-листи – зручна річ, яка спрощує повсякденне життя. Більшість таких програм – або мобільні додатки, або вебсервіси (Any.DO, LeaderTask 20, 2Do: ToDoList | TaskList, Wunderlist тощо).

Chronodex – це унікальний щоденник, який має кілька особливостей, що кардинально його вирізняють серед аналогів. Chronodex дозволяє оперувати більш ієрархічною структурою. У центрі сторінки зображене коло, по якому нанесено час. Ви просто напишіть свої справи десь поруч на аркуші, після чого проведіть лінію до потрібного відрізка часу. Використання кола

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



дозволяє більш об'єктивно поглянути на свій розпорядок дня, а можливість писати практично необмежену кількість елементів дозволить додавати навіть найдрібніші деталі, які непотрібно тримати в голові. Використання циферблата дозволяє більш точно планувати свої справи, а також порівнювати їх між собою, що в класичному щоденнику практично неможливо.

#### Додаток 2

##### Телевізор як поглинач часу

Позбудьтеся «поглиначів» часу: безглузких телефонних розмов (пам'ятайте – телефон призначений для домовленості про зустріч, уточнення питання упродовж 2–5 хвилин, а не розмов про життя на півгодини й більше), комп'ютерних посиденьок, безконтрольного перегляду телевізора.

Телевізор насправді є потужним поглиначем часу. Це нікому не приємно визнавати, але залежність від телевізора є в багатьох людей. І ця залежність вже перетворилася на рабство від телевізора. Із 70-и років життя людина витрачає 10–15 – на телевізор. За 15 років (замість перегляду телевізора!) можна стати висококласним фахівцем, сформувавши собі гарну фігуру, об'їхати півсвіту, вивчити кілька іноземних мов тощо!

*Роздуми однієї мами:*

«Колись дитиною я дивилася передачу про дітей-вундеркіндів. І в батьків дуже обдарованого хлопчика запитали, як їм вдалося настільки розвинути дитину, в чому таємниця. На що батьки відповіли: «У нас звичайнісінька дитина. Просто в нашому будинку немає телевізора».

Тоді мені здавалося життя без телевізора чимось неймовірним і жахливим. Зараз я доросла, у мене є дитина. Батьки однокласників моєї дочки запитують: «Як ти працюєш з дитиною, що у вас стільки років поспіль перше місце з успішності в гімназії й призові місця з усіх навчальних олімпіад? Моя відповідь – така: «Усе просто: я сім років тому позбулася телевізора, а на комп'ютері встановлено пароль».

#### Додаток 3

##### Вільний час

Вільний час можна класифікувати шляхом його розподілу на 5 груп:

1. Дії фізичні (заняття спортом, турпохідтощо).
2. Дії практичні (робота по дому, господарські справи, відвідування гуртків).
3. Дії культурно-мистецькі (відвідування кінотеатрів, музеїв і виставок, театру тощо).
4. Дії інтелектуальні (додаткові інтелектуальні заняття, що приносять задоволення: написання віршів, читання книги вільний час, розв'язання крос вордів і ребусів, захоплення тощо).
5. Дії, пов'язані з соціальним ставленням (допомога близьким: доглядати за дитиною, допомагати бабусі з дідусями тощо).

#### Додаток 4

##### Підходи до планування

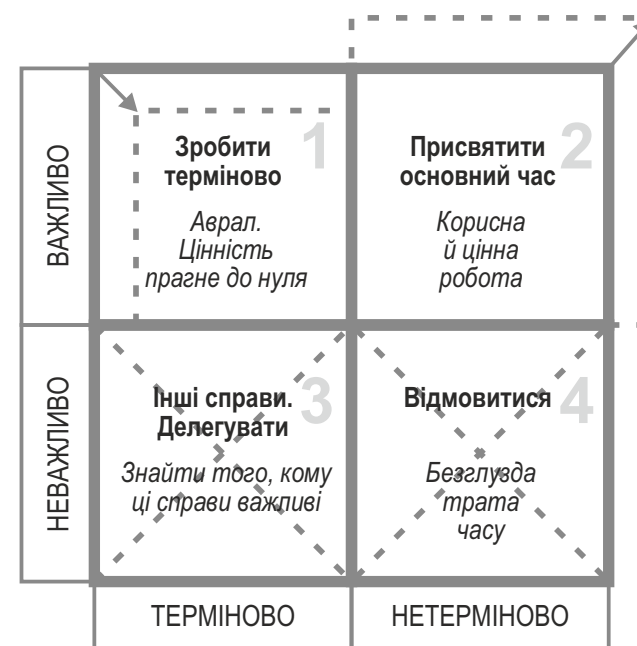
I. Підходу Тіма Феріса відповідає техніка планування 1–3–5. Її суть проста: до списку справ вноситься одна важлива справа, три середніх і п'ять – дрібних. Усього – дев'ять. Вони апіорі розподілені за терміновістю, що допомагає позбутися відчуття авралу.

II. «Біфштекс зі слона». Чим більше завдання (написати дисертацію, вивчити іноземну мову тощо) і чим жорсткіший дедлайн, тим складніше приступити до його виконання. Лякає саме масштабність: незрозуміло, з чого починати, чи вистачить сил. Такі завдання називаються «слонами». Єдиний спосіб «з'їсти слона» – готувати з нього «біфштекси», тобто розподілити велику справу на кілька маленьких.

#### Додаток 5

##### Інструменти тайм-менеджменту

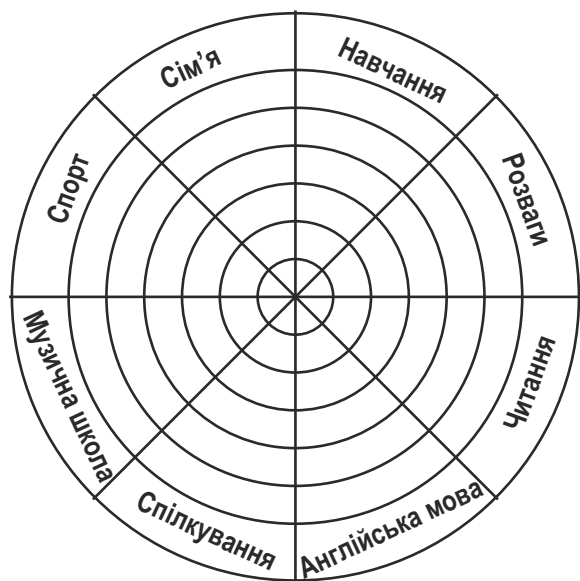
Культура добросусідства



|   |  |
|---|--|
| <b>ВАЖЛИВІ Й ТЕРМІНОВІ СПРАВИ</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- уроки в школі;</li> <li>- виконання домашнього завдання.</li> </ul>                 | <b>ВАЖЛИВІ Й НЕТЕРМІНОВІ СПРАВИ</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- прогулка на свіжому повітрі;</li> <li>- гуртки та секції за інтересами;</li> <li>- ігри та спілкування з друзями.</li> </ul> |
| <b>НЕВАЖЛИВІ Й ТЕРМІНОВІ СПРАВИ</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- покупка шкільного приладдя;</li> <li>- отримати довідку в поліклініці.</li> </ul> | <b>НЕВАЖЛИВІ Й НЕТЕРМІНОВІ СПРАВИ</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- гра в комп'ютер;</li> <li>- похід у кіно на новий мультфільм.</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
| <b>ВАЖЛИВІ Й ТЕРМІНОВІ СПРАВИ</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- вирішення криз;</li> <li>- невідкладні завдання;</li> <li>- проєкти, у яких підходить термін завершення</li> </ul>                | <b>ВАЖЛИВІ Й НЕТЕРМІНОВІ СПРАВИ</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- планування нових проєктів;</li> <li>- оцінка отриманих результатів;</li> <li>- превентивні заходи;</li> <li>- налагодження стосунків;</li> <li>- визначення нових перспектив.</li> </ul> |
| <b>НЕВАЖЛИВІ Й ТЕРМІНОВІ СПРАВИ</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- переривання, перерви;</li> <li>- деякі телефонні дзвінки;</li> <li>- деякі наради;</li> <li>- громадська діяльність.</li> </ul> | <b>НЕВАЖЛИВІ Й НЕТЕРМІНОВІ СПРАВИ</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- рутинна робота;</li> <li>- деякі листи;</li> <li>- деякі телефонні дзвінки;</li> <li>- «пожирачі» часу, розваги.</li> </ul>  |

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Исаева И. Ю. Досуговая педагогика. Учеб. пособие / И. Ю. Исаева. – М. : Флинта, НОУ ВПО «МПСИ», 2010. – 200 с.
2. Культура добросусідства: Я. Ми. Країна. Програма виховних годин для ЗНЗ II–III ст. і методичні рекомендації щодо її апробації та впровадження / [автори-укладачі: М. А. Араджионі, А. І. Гусєв, М. С. Єлігулашвілі, В. І. Потапова]. – К. : ТОВ «Контекст Україна», 2016. – 260 с. : іл. – Англ., рос., укр.
3. Социология свободного времени [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://socio.isu.ru/ru/chairs/ksf/courses/SSV/kurs\\_lekzij/l\\_7.html](http://socio.isu.ru/ru/chairs/ksf/courses/SSV/kurs_lekzij/l_7.html)
4. Шульте Б. Мне некогда! В поисках свободного времени в эпоху всеобщего цейтнота / Б. Шульте. – М., 2015. – 368 с.
5. Як організувати робочий день школяра [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://mel.fm/2016/09/07/schedule>

## Тема 17. СТО ОДИН СПОСІБ ЕФЕКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ ТА ВІДПОЧИНКУ

### 17.1. ЧИ ПОТРІБНО ВЧИТИСЯ ВІДПОЧИВАТИ?

**Авторка розробки:** Замосянчук Оксана.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, інші члени родин) та ін.

**Мета та завдання:** спонукати батьків та інших членів родин до планування родинного відпочинку та його здійснення; візуалізувати улюблені заняття родин у вільний час; розвивати навички розроблення проєктів вихідного дня, які допоможуть учасникам/учасницям скористатися ідеями сімейного дозвілля в залежності від наявних бюджету й часу.

**Очікувані результати:** дорослі будуть обізнані щодо особливостей організації дозвілля родин у мандрівках, подорожах тощо; батьки усвідомлюватимуть значення активного відпочинку для збереження здоров'я членів родин; володітимуть навичками планування робочого часу та часу для відпочинку із урахуванням наявних умов і можливостей; володітимуть навичками складання бюджету відпочинку та його узгодження з родиною; дотримуватимуться правил поведінки під час дозвілля; володітимуть навичками командної взаємодії; ініціюватимуть спільні справи, ігри, розваги.

**Обладнання:** маркери, великий аркуш паперу із зображенням осі координат, пакет з різними речами, картки із завданнями, кольорові позначки для об'єднання в групи, папір та маркери, картка-мішень, м'яч, скринька з фантами.

**Орієнтовний час проведення:** 100 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Прогноз погоди» (10–15 хв.)**

**Мета:** розвиток позитивного світосприйняття; організація комунікації у групі; діагностика емоційного стану учасників/учасниць.

**Обладнання:** великий аркуш паперу із зображенням осі координат: вісь Y – температура емоційного стану, душевного настрою; вісь X – учасники педагогічної взаємодії; 2–3 маркери (можна застосувати дошку і крейду).

**Хід проведення:**

Крок 1. Кожен/кожна має розповісти про свій теперішній душевний стан мовою «прогнозу погоди», наприклад, якій порі року він відповідає? Похмуро чи ясно? Чи є опади? Яка температура? (при визначенні температури попросіть учасників/учасниць визначити її від 0 до 10 °C).

Крок 2. Потім кожен/кожна по черзі розповідає про свій стан. Учитель/вчителька також описує свій стан (він/вона може й почати цю процедуру, задавши алгоритм опису). Останню ознаку – «температуру кожного» – учитель/вчителька фіксує маркером на аркуші паперу.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

**Вправа «Бажано. Обов'язково. Не можна» (10 хв.)**

**Мета:** організувати учасників(-ць); створити умови для успішної взаємодії; подолати побоювання деяких учасників(-ць) щодо доцільності їхньої участі у командній роботі.

**Обладнання:** великий аркуш паперу та маркери або дошка і крейда.

**Хід проведення:**

На великому аркуші паперу записати правила поведінки під час заняття в три колонки (табл. 1):

Таблиця 1

## Правила поведінки

| БАЖАНО | ОБОВ'ЯЗКОВО | НЕ МОЖНА |
|--------|-------------|----------|
|        |             |          |

Потім формулювання правил уточнюються та обговорюються.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**2. Мотивація, очікування**

На дошці/великому аркуші записана тема батьківських зборів.

*Вправа «Поняття про...»* (15 хв.)

*Мета:* мотивація учасників/учасниць щодо участі у заході, активної взаємодії; актуалізація опорних знань; розвиток творчої уяви учасників/учасниць.

*Обладнання:* пакет з речами.

*Хід проведення:*

Крок 1. У непрозорий пакет покладено невеликі речі (м'яч, панамка, скакалка, книжка, флешка, карта, квиток, чай, сонцезахисні окуляри, олівці та альбом, сірники, зефір-маршмеллоу тощо).

Крок 2. Учитель/вчителька пропонує присутнім по черзі витягати з пакету певну річ і придумати свою асоціацію щодо цієї речі й теми зборів. Ці асоціації можуть стати гарним підґрунтям для початку обговорення теми.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**3. Основна частина**

*Інформаційне повідомлення* (5 хв.)

*Треба навчитися відпочивати.* Наш успіх, як на роботі, так і в особистому житті, нерозривно пов'язаний з тим, як ми відпочиваємо. Інакше голову «розірве» від надлишку інформації та необхідності постійно вирішувати завдання. Навіть у моменти вдаваного спокою ваш мозок все одно працює. Навіть коли ви вважаєте себе безвідповідальним і лінивим, мозок і надалі продовжує працювати.

*Розділяй і відпочивай.* Стрес, біль, неспокій, боротьба – це невід'ємні ознаки життя. І якщо спрацьованість відбувається на регулярній основі, то розслабитися й відпочивати потрібно не менше. Не потрібно робити це звичкою; зробіть це частиною дисципліни. Ось вам порада: якщо хочете бути якомога більш продуктивними, то ніколи не відпочивайте і не працюйте в одному місці. І те, й інше однаково постраждає від ненависної асоціації. Ви будете робити свою роботу, відволікаючись на бажання відпочити, і щоразу, коли спробуєте розслабитися, прокинеться совість і нагадає про невиконану роботу. У цьому небезпека роботи «з дому». В ідеалі, ваш домашній робочий стіл має стояти далеко від ліжка. Окрім того, психологи, психіатри та інші фахівці рекомендують навіть удома розділяти гардероб на робочий і той, що використовується для відпочинку. Це може здатися смішним на перший погляд, але навіть переодягнена майка може відіграти всі думки про розваги. Так що не потрібно сидіти в піджаку, досить майки. І постарайтеся, щоб ніщо з соціальних мереж або інших місць не турбувало вас. Втім, усе треба робити з огляду на себе, а не на інших. Адже ніхто не знає нас краще, ніж ми самі. Те ж саме стосується й задоволення потреб. Краще, ніж ви, цього ніхто не зробить.

*Вправа-руханка «До жени»* (до 10 хв.)

*Мета:* зняти напругу; створити сприятливу атмосферу; ознайомитися з цікавим видом дозвілля; переключитися на інший вид діяльності.

*Обладнання:* м'яч, скринька із фанатами.

Культура добросусідства

*Хід проведення:*

Всі гравці стають у коло. Двоє гравців, які стоять один навпроти одного, тримають у руках по м'ячу.

За командою гравці починають передавати м'яч по колу в одному напрямі, намагаючись, щоб один м'яч наздогнав інший. Той, у кого виявиться два м'ячі – отримує фант із завданням (наприклад, заспівати уривок улюбленої пісні, розповісти таблицю множення на 3 тощо).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

*Перегляд мультфільму «Шлях до серця»* (<http://multik-online.net/put-k-serdca-inner-workings>) (6 хв.)

*Рефлексія* щодо перегляду.

*Вправа «Спільний проєкт»* (25–30 хв.)

*Мета:* спільний пошук групами узгодженого рішення, що знаходить своє відображення у кінцевому тексті, переліку можливих рішень, схемі тощо.

*Обладнання:* картки із завданнями, кольорові позначки для об'єднання в групи. Для презентації потрібні папір і маркери.

*Хід проведення:*

Крок 1. Учасники/учасниці об'єднуються у групи по 4–5 осіб.

Крок 2. Групи отримують завдання: спланувати вихідний день для родини:

1 група: на природі – пікнік;

2 група: біля водойми;

3 група: екскурсія до пам'ятних місць;

4 група: на гостини до бабусі/дідуся;

5 група: якщо сім'я залишилася вдома;

6 група: до кінотеатру/театру/на концерт;

7 група: день спортивних розваг тощо.

Під час розробки проєкту слід врахувати час на відпочинок, матеріали та обладнання, орієнтовний бюджет. Також слід визначити переваги цього виду відпочинку для дорослих і дітей. Намалювати емблему проєкту.

Крок 3. По завершенні роботи кожна група рекламує свій вид відпочинку. У кінцевому результаті з відповідей представників груп складається спільний проєкт, який допоможе учасникам/учасницям груп скористатися ідеями організації сімейного дозвілля в залежності від бюджету й часу.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: З якою метою ми виконували цю вправу? Які думки вона у вас викликала? Які почуття? Чого ви особисто навчилися? Чого хотіли б навчитися?

**4. Підсумки/рефлексія**

*Вправа «Мішень»* (10 хв.)

*Мета:* дати учасникам/учасницям можливість оцінити зміст і форми діяльності на зборах; отримати зворотний зв'язок, що дозволяє візуалізувати найбільш важливі для учасників/учасниць моменти зборів.

*Хід проведення:*

Мішень потрібно розділити на кілька частин (наприклад, на 4 сектори), у залежності від чинників, які вас цікавлять. Чим ближче до цілі – тим вищий бал. Кожен учасник/учасниця може зробити чотири постріли – до кожного сектору по одному. Якщо їм не сподобалося, то вони обирають 0, якщо середньо – то 3, якщо все сподобалося – то буде ближче до середини.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи та результатів заходу.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## 5. Додатки

**Додаток 2****Відпочинок з дітьми (поради батькам)**

Літо прийшло! З ним ми пов'язуємо свої мрії про відпочинок, виїзд на природу. Завжди хочеться, щоб літньому відпочинку раділи діти. Літнє оздоровлення дітей – справа батьків.

Шановні татусі й мами, інші члени родин, ознайомтеся з деякими порадами щодо організації ігрової діяльності з малечю.

Улітку сім'ї часто бувають на природі, на дачі.

«Пікнік» – популярна форма відпочинку, що, зокрема, передбачає споживання їжі на свіжому повітрі на розстеленому килимку. Отже, якщо вся родина їде на природу, збираються в цю поїздку дружно. Діти іграшки збирають. Тато – спортивне й похідне спорядження, а мама – великий рюкзак з продуктами.

Отже, виїжджаючи на пікнік, використайте час з користю.

*На природі можна навчити:* самостійності; нічого не боятися; плавати, бігати, стрибати; розпалювати багаття (тих дітей, які є більш дорослими); розширювати знання про рослини, тварин, природні явища; отримувати емоційне, естетичне задоволення тощо.

Часто на пікніку збираються різновікові компанії. Тому у запасі має бути декілька ігор, які будуть цікавими і зрозумілими для всіх.

**ІГРИ ДЛЯ РІЗНОВІКОВИХ ГРУП****Гра «Весела естафета»**

*Хід проведення:*

*Етап перший.* Мама й тата виборюють дистанцію та показують дітям спосіб пересування. Способів безліч: як пінгвін, як конячка, спиною, боком, верхи на паличці, стрибаючи з м'ячиком, затиснутим між колінами тощо.

*Етап другий.* Дорослий тримає дитину за ноги, а вона виборює дистанцію на руках.

*Етап третій.* Вибороти дистанцію з шишкою на голові (або яким-небудь іншим предметом).

Культура добросусідства

*Етап четвертий.* У цьому конкурсі беруть участь всі члени родини: тато, мама і дитина. Мама з татом сплітають руки так, щоб вийшов «стілець». На цей «стілець» всідається малюк і змагання розпочинаються.

Кожна родина добігає до домовленого дерева, оббігає його й повертається.

Якщо ви у сосновому лісі, то можна вибирати ігри з шишками.

**Гра «У кого більше шишок?»**

*Хід проведення:* Зібрати шишки. У кого більше, той і переможець.

**Гра «Влучний стрілець»**

*Хід проведення:* Визначте лінію, від якої буде здійснюватися стрільба. Поставте на невеликій відстані відро або капелюх, і нехай діти вправляються в метанні, закидаючи туди шишки.

**Гра «Скільки шишок, відгадай»**

*Хід проведення:* Побігали, пострибали, тепер час відпочити, посидіти біля багаття й пограти у спокійні ігри. Покладіть кілька шишок у непрозорий пакет або мішечок і запропонуйте малечатим відгадати, скільки їх там, підказуючи словами «більше» та «менше».

**ІГРИ З М'ЯЧЕМ****Гра «Швидкий м'яч»**

*Хід проведення:* Усі великі та маленькі гравці стають у коло й починають передавати по колу м'яч. Поступово темп гри зростає.

Якщо хто-небудь із гравців м'яч упустив, він залишає гру й виходить з кола. Виграє той, хто залишився останнім.

**Гра «Дожени»**

*Хід проведення:* Всі гравці стають у коло. Два гравці, які стоять один навпроти одного, тримають у руках по м'ячу.

За командою гравці починають передавати м'яч по колу в одному напрямку, намагаючись, щоб один м'яч наздогнав інший. Той, у кого виявиться два м'ячі – отримує фант із завданням (наприклад: заспівати уривок улюбленої пісні, розповісти таблицю множення на 3 тощо).

**Гра «Біля багаття»**

*Хід проведення:* Діти з задоволенням допоможуть татам розпалити багаття.

Попросіть їх зібрати хмиз і дрова. Покажіть, як правильно розпалювати багаття.

Тут можна співати улюблені пісні, відгадувати загадки або грати в ігри зі словами.

**Гра «Зіпсований телефон»**

*Хід проведення:* Одна дитина придумує слово й говорить його на вухо сусідові, той передає почуте наступному гравцеві. Коли слово «обійде» коло, останній гравець повинен його назвати вголос.

**Гра «Асоціації»**

*Хід проведення:* «Асоціації» – гра для старших дітей. Поясніть їм, що таке асоціації (наприклад, коли ми говоримо «зима», то відразу згадуємо сніг тощо). Перший гравець вимовляє слово, а наступний швидко говорить далі. Скажімо. «Слон – Африка», «Африка – Мавпа», «Мавпа – Зоопарк», «Зоопарк – Крокодил», «Крокодил – Чебурашка» тощо.

Так від гравця до гравця слово буде трансформуватися.

**НА ПЛЯЖІ** доцільні ігри з водою та піском.

Кожен малюк з задоволенням будує, пересипає, ліпить. Дитина, якій 1,5-2 роки, ще не може по-справжньому ліпити пасочки, тому сідайте в пісок – ліпіть самі. Малюк буде бачити, як дорослі це роблять, і намагатиметься наслідувати.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Покажіть маляті: ось сухий пісок, ось – мокрий. Сухий можна пересипати, а з мокрого робити споруди.

На прогулянку беріть кілька відер різного розміру. Розповідайте маляті: «У великому відрі поміститься багато піску, а в маленькому – мало».

Отже, чим зайнятися на ПІЩАНОМУ БЕРЕЗІ?

Можна, наприклад:

- ходити босоніж;
- будувати з вологого піску палаци й вежі;
- рити колодязі, тунелі;
- прокладати дороги для іграшкових автомобілів.
- робити пасочки і прикрашати їх;
- «варити суп» у відрі;
- разом з батьками робити піщані фігури;
- малювати пальцями або паличкою на вологому піску.

Пляж – це не тільки пісок, але ще й вода. Річка або море, озеро або басейн.

Перш, ніж ви прочитаєте про ІГРИ У ВОДІ, згадайте ПРАВИЛА:

1. Увага! Увага! Не залишайте дітей у воді без нагляду!  
2. Надувні іграшки й приладдя для плавання розраховані на те, що дорослий перебуває поруч із дитиною.

3. Стежте, щоб малюк не перегрівся на сонці.

4. Не забувайте напувати дітлахів водою, тому що на пляжі буває дуже спекотно.

Сьогодні є безліч плавальних пристосувань для дітей (надувні ходунки, нарукавники, ласты, жилети тощо).

#### **Гра «Водний забіг»**

*Хід проведення:* Бігати у воді дуже непросто. Грати краще на малій глибині, щоб вода була тільки до щиколотки. Заздалегідь перевірте, щоб на дні не було камінців.

#### **Гра «Змагання крокодильчиків»**

*Хід проведення:* Всі діти стають крокодильчиками, вони ходять руками по дну на мілководді (обов'язково під наглядом дорослих), наздоганяючи один одного.

#### **Гра «Щучки та карасики»**

*Хід проведення:* Мама або тато будуть щучкою, а діти – карасиками. Для рибок-малят намалюйте на пляжі будиночки-кружечки.

Карасики весело граються на просторі й тут з'являється «щучка». Рибки біжать з води до своїх будиночків.

Для ігор з водою можна використати гумові надувні басейни, поліетиленові ванни й тазики, розміщувати в них плаваючі іграшки, пляшечки тощо.

Зробіть з дітьми кораблики, нехай гумові ляльки «вчаться» плавати, а каченята живуть на пісочній фермі біля «ставка» – вкопаного в землю відерця, тазика.

Якщо дитина ЗАЛИШИЛАСЯ В МІСТІ, як зробити так, щоб їй улітку було цікаво?

Потурбуйтеся про те, щоб у неї завжди під рукою були різні фарби, фломастери, олівці, пластилін, глина тощо.

Якщо на малюнках – яскраві, соковиті фарби, то з дитиною все добре.

Відвідайте з малюком всі музеї вашого міста.

Витрачайте більше часу на прогулянки на свіжому повітрі. Познайомте дитину зі світом комах. Особливості поведінки комах, незвичне забарвлення, способи польоту викликають

неабиякий інтерес у дітей. Спостереження за комахами сприяє розумінню дітьми взаємозв'язків живої і неживої природи та необхідності дбайливого ставлення до неї.

Читайте дітям вірші, оповідання, казки, загадуйте загадки.

Відпочити зі своєю дитиною – це чудова можливість побути з нею наодинці, подивитися на неї іншими очима, порадіти тому, як вона виросла, її уподобанням.

#### **Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Літній відпочинок дітей. Поради батькам [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://dnz71.edu.vn.ua/news/38.html>

2. Пометун О. Енциклопедія інтерактивного навчання. – К., 2007. – 141 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://nvk-licey.at.ua/\\_ld/0/2\\_BTn.pdf](https://nvk-licey.at.ua/_ld/0/2_BTn.pdf)

3. Путь к сердцу: мультфильм / Inner Workings (2016 г., США, режиссер Леонардо Мацуда) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://multik-online.net/put-k-serdцу-inner-workings> ;

4. Треба навчитися відпочивати [Електронний ресурс]. – Режим доступу : CREDO: <https://credo.pro/2018/10/222529>

## Тема 18. СХИЛЬНОСТІ ДИТИНИ: ЯК ВИЯВИТИ ТА РОЗВИНУТИ?

### 18.1. ЯК ВИЯВИТИ ТА РОЗВИНУТИ СХИЛЬНОСТІ ДИТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Авторка розробки:** Цибух Людмила.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей молодшого шкільного віку та ін.

**Мета та завдання:** ознайомити батьків із понятійним апаратом теми; сприяти розумінню дорослими співвідношення задатків, здібностей та інтересів (схильностей); ознайомити з особливостями виявлення та розвитку здібностей дітей; сприяти усвідомленню того, що здібності можуть виявлятися упродовж усього життя людини; сприяти розвитку навичок і вмінь працювати в команді.

**Очікувані результати:** дорослі ставитимуться з розумінням до того, що інтереси дитини можуть часто змінюватися; розрізнятимуть наявність у дитини справжньої схильності до діяльності й власне прагнення щодо задоволення особистих потреб в успіхах дитини в цій діяльності; знатимуть і використовуватимуть інструменти підтримки здібностей та інтересів дітей, а також розпізнавання спеціальних здібностей.

**Обладнання:** фліпчарт, стікери, папір, роздатковий матеріал (картки «Види здібностей»).

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина (10 хв.)

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць.

##### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують написати на стікерах, чого вони очікують від заходу. Після того, як рідні дітей написали власні очікування, вчитель/вчителька пропонує наклеїти їх на фліпчарт (або дошку). Подібні очікування вчитель/вчителька об'єднує у блоки.

Учитель/вчителька також задає запитання: Чи замислювалися Ви, чому одні діти більш швидко й легко вчаться, ніж інші? Чому, при рівних, на перший погляд, умовах (відсутність початкових знань, один/одна і той/та самий/сама вчитель/вчителька, рідні приділяють багато уваги дитині тощо), один/одна учень/учениця досить швидко оволодіває іноземною мовою, а інший/інша – ні? Чому з декількох дівчат і хлопців із довгими тонкими пальцями «піаніста», які вчаться у музичній школі, лише один/одна швидко та добре оволодіває грою на фортепіано?

Учитель/вчителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць. Підсумовує, що у навчанні, як і будь-якій іншій діяльності, значну роль відіграють здібності. Наголошує, що на батьківських зборах у батьків буде можливість зануритися у проблему здібностей, дізнатися, як їх виявити та розвинути.

##### 3. Основна частина

##### **Бесіда «Здібності. Види здібностей» (15 хв.)**

**Мета:** ознайомити дорослих із сутністю та видами здібностей.

Як відомо, одні люди більш швидко й легко оволодівають якоюсь діяльністю та досягають у ній більших успіхів, ніж інші. Чому? Справа в тому, що кожна діяльність (музична, математична, літературна тощо) вимагає від людини певних індивідуальних властивостей. Одні люди володіють такими властивостями, в інших вони мало розвинені. Якщо людина володіє такими індивідуальними особливостями, які в найбільшій мірі відповідають вимогам відповідної діяльності, це означає, що вона здібна до цієї діяльності.

Психологія визначає **здібності** як індивідуально-психологічні особливості людини, які забезпечують успішність виконання однієї чи кількох видів діяльності.

Доцільно звернути увагу на те, що, по-перше, здібності – це індивідуальні особливості, тобто те, що відрізняє одну людину від іншої. По-друге, це не просто особливості, а психологічні особливості. Тому довгі, гнучкі пальці (особливості піаніста) або високий зріст (особливості баскетболіста) хоча і допомагають досягнути успіху у відповідній діяльності, але не являються здібностями.

Залежно від сфер діяльності, в яких вони реалізуються, виокремлюють певні види здібностей (додаток 1).

##### **Вправа «Здібності моєї дитини» (25 хв.)**

**Мета:** допомогти батькам виявити в дитини справжню схильність до діяльності.

**Хід проведення:**

**Учитель/вчителька:** Пропоную, використовуючи роздані картки, визначити й записати, які саме види здібностей притаманні вашим дітям та в чому вони проявляються. Після виконання вправи, за бажанням, дорослі розповідають про те, які здібності вони виявили у дитини.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи: Чи дізналися ви щось нове про дитину, виконуючи цю вправу?

##### **Вправа «Знайди предмети» (5 хв.)**

**Мета:** розвиток уважності та спостережливості батьків.

**Хід проведення:**

**Учитель/вчителька:** Пропоную дещо відволіктися й перевірити власну уважність і спостережливості. Для цього спочатку ми об'єднаємося у три групи, у відповідності до того, в якому ряду ви знаходитесь. Тобто, усі, хто сидить в першому ряду – перша група; у другому ряду – друга група й у третьому – третя група.

Упродовж 3-х хвилин **батьки першої групи** мають знайти усі предмети в аудиторії, що мають зелений колір (можна назвати інший); **батьки другої групи** – усі предмети круглої форми; **батьки третьої групи** – предмети, що мають кути.

Далі по одному/одній представнику/представниці кожної групи називають предмети з відповідною характеристикою.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

##### **Бесіда «Як розвиваються здібності» (10 хв.)**

**Мета:** ознайомити батьків із сутністю поняття «задатки»; сприяти усвідомленню того, що здібності можуть виявлятися упродовж усього життя людини.

Природною (біологічною) основою формування здібностей є задатки – генетичні особливості мозку й нервової системи, органів чуття й руху (анатомічні, фізіологічні, психологічні особливості). Виокремлюють два види задатків: вроджені (або природні) й набуті (або соціальні). Задатки проявляються в нашій схильності до певного виду чи кількох видів діяльності.

Задатки не є гарантією розвитку здібностей. Вони можуть або перетворитися, або не перетворитися на здібності, у залежності від виховання й діяльності людини. За відсутності належного виховання та діяльності навіть великі задатки не стануть здібностями, а при відповідному вихованні та діяльності навіть з невеликих задатків можуть розвинути здібності

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

досить високого рівня. Тому й важливо якнайшвидше виявити задатки дітей та цілеспрямовано формувати, розвивати їхні здібності (вихованням та в процесі праці).

Отже, задатки складають потенціал дитини для виявлення й розвитку її здібностей. В одних дітей вони проявляються досить рано та інтенсивно – через схильності дитини, її прагнення й зацікавленість займатися певним видом діяльності, в інших – пізніше.

Іноді людина починає розвивати задатки й у пізньому віці. Так, деякі митці виявили свою здатність до малювання після 40 років. Це відбувається у тому випадку, коли у дитячі роки відсутнє сприятливе соціальне середовище для розвитку наявних задатків. Так, батьки, які не бачать у дитині особливих задатків, часто не дають дітям свободи вибору, проєктуючи на них власні нездійсненні мрії: «Мама, коли я виросту, хочу стати балериною» – «Нізащо! Я тобі не дозволю. Ти будеш чудовим перекладачем».

#### **Вправа «Як розвинути здібності дитини» (20 хв.)**

**Мета:** шляхом мозкового штурму вибрати і запропонувати методи, прийоми розвитку здібностей дитини молодшого шкільного віку.

**Хід проведення:**

**Учитель/учителька:** Пропоную подумати та на основі усього почутого сьогодні запропонувати ті методи і прийоми, що допоможуть розвинути здібності Вашої дитини. Для цього спочатку об'єднаємося у невеличкі творчі групи по чотири особи. Так, ті, хто сидять за першою та другою партою – одна група, третьою та четвертою – друга група, п'ятою і шостою – третя група. І так у кожному ряду.

Кожна група упродовж 10 хвилин має можливість обговорити та запропонувати власні методи розвитку здібностей дитини. Далі Ви обираєте найбільш вдалі, на Ваш погляд, методи, і презентуєте їх.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Усі методи, що пропонуються батьками, записуються на фліпчарті та обговорюються.

#### **4. Підсумки/рефлексія (15 хв.)**

Учитель/учителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання. Після цього пропонує учасникам/учасницям поділитися враженнями від почутого на заході у контексті того, наскільки новими, та, на їхню думку, корисними, є для них набуті знання й навички.

#### **5. Додаток**

##### **Роздатковий матеріал до вправи «Здібності моєї дитини»**

##### **Види здібностей**

**Інтелектуальні:** коли дитина спостережлива, уважна, допитлива, має гарну пам'ять, вчиться легко та з задоволенням, знає багато різноманітної інформації, вміє гарно висловлювати свої думки.

**Академічні** (в різних напрямках науки):

- читання: школяр постійно читає та гарно декламує; має великий словниковий запас; вміє довго концентрувати увагу, слухаючи тексти; довго зберігає в пам'яті символи, букви, слова;
- математика: учень(-ця) проявляє цікавість до рахування, вимірювання, зважування чи впорядкування предметів; цікавиться та розуміється на математичних відношеннях; демонструє легкість у сприйнятті та запам'ятовуванні математичних символів; легко виконує математичні операції; знається на вимірах часу (години, календар) та грошей;
- природознавство: школяр(-ка) уважний(-а) до предметів та явищ; цікавиться та вміє класифікувати; ставить питання про походження та функцію предметів чи явищ; виявляє інтерес до природничих дослідів та експериментів.

**Творчі:** дитина має допитливий розум; може бути цілковито зосереджена на улюбленому занятті чи якомусь явищі, яке цікавить; демонструє високу продуктивність та інтерес до бага-

Культура добросусідства

тьох речей; часто робить все по-своєму (незалежна); винахідлива в творчій діяльності (може творити без зразків), іграх, використанні матеріалів та ідей; продукує оригінальні ідеї та рішення.

**Спілкування та лідерства:** учень(-ця) легко пристосовується до нових ситуацій; інші діти полюбляють вибирати його/її в якості партнера(-ки) для ігор чи виконання шкільних завдань; в оточенні незнайомих людей зберігає впевненість в собі; має схильність до керування іграми чи заняттями інших дітей; з легкістю спілкується з іншими дітьми та дорослими; інші часто звертаються до нього/неї за порадою чи допомогою.

**Художні:**

- у сфері мистецтва: школяр(-ка) має великий інтерес до візуальної інформації; проводить багато часу за малюванням чи ліпленням; має «вправні руки»; свідомо вибудовує композицію картин, малюнків чи фото; всі його/її роботи мають гарну композицію, конструкцію, колір.

- у музиці: дитина виявляє цікавість до музичних занять; емоційно реагує на характер та настрої музики; звертає увагу на саундтреки у фільмах та відеороликах; легко повторює короткі ритмічні шматки музичних творів; визнає мелодії за першими звуками; часто підспівує виконавцям.

**Рухові:** учень(-ця) виявляє цікавість до занять, які потребують тонкої та точної моторики; любить рух (бігати, стрибати, лазити); володіє пластичністю та широким діапазоном руху (від повільного до швидкого, від плавного до різкого); гарно втримує рівновагу; має гарну фізичну силу; демонструє високий рівень розвитку навичок руху (ходьба, біг, стрибки, вміння кидати та ловити предмети тощо).

#### **Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Здібності [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
2. Здібності дитини: як їх виявити та розвивати [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.etwinning.com.ua/content/files/586598.pdf>
3. Здібності дитини, або Як визначити майбутнє покликання? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://pedpresa.ua/118866-zdibnosti-dytny-abo-yak-vyznachyty-majbutnye-poklykannya.html>

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## Тема 19. ТЕЛЕВІЗОР/КОМП'ЮТЕР – ЧЛЕН РОДИНИ?

### 19.1. ТЕЛЕВІЗОР/КОМП'ЮТЕР – ЧЛЕН РОДИНИ?

**Авторка розробки:** Волошенко Оксана.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), діти віком 7–10 років.

**Мета та завдання:** сприяти усвідомленню батьками ролі медіа у житті їхньої родини, а також того, як медіа впливають на час, що вони проводять із дітьми; розвивати вміння й навички пошуку якісної інформації щодо медіапродукції для дітей; розвивати навички роботи у команді.

**Очікувані результати:** дорослі контролюватимуть час, який діти проводять перед екранами; прагнутимуть знати медіавподобання своїх дітей; володітимуть вміннями й навичками з пошуку якісної інформації щодо медіапродукції для дітей.

**Обладнання:** комп'ютер, проєктор, ножиці, клей, аркуші А3.

**Орієнтовний час проведення:** 120 хв.

#### Хід зборів

*Попередня підготовка:* заповнити разом із дітьми анкету (додаток 1). Принести з собою заповнену анкету, а також ілюстровані часописи, рекламні листівки, які є у помешканні.

#### 1. Знайомство/організаційна частина (10 хв.)

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць.

#### 2. Мотивація, очікування

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Учитель/вчителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

Батькам пропонується *заповнити анкету* щодо медіауподобань дітей (20 хв.).

#### Анкета для перевірки обізнаності батьків щодо медіауподобань молодших школярів/школярок

|   |  |
|---|--|
| 1. Чи читає книги ваша дитина?                          | А) Ні, не читає.<br>Б) Так, читає, але не знаю, які саме.<br>В) Обираємо книги разом.    |
| 2. Чи знаєте ви, які телепередачі дивиться ваша дитина? | А) Не дивимося телевізор.<br>Б) Не знаю назви телепередачі.<br>В) Інколи дивимося разом. |
| 3. Відома вам улюблена музика вашої дитини?             | А) Ні, не відома.<br>Б) Так, знаю назву.<br>В) Слухаємо разом.                           |
| 4. В які комп'ютерні ігри грає ваша дитина?             | А) Не знаю.<br>Б) Знаю назву.<br>В) Граємо разом.  |
| 5. Чи відомі вам сайти, які відвідує дитина?            | А) Ні.<br>Б) Деякі.<br>В) Відвідуємо сайти разом.  |

Культура добросусідства

|  |   |
|--|---|
| 6. Чи відомі вам улюблені герої мультфільмів?  | А) Ні.<br>Б) Деякі.<br>В) Так.  |
| 7. Як ви вважаєте, чи необхідно контролювати діяльність дитини в нових медіа?              | А) Ні, немає сенсу.<br>Б) Можливо, лише в інтернеті.<br>В) Так, необхідно приділяти увагу та контролювати цей процес. |
| 8. Як ви вважаєте, хто має приділяти увагу медіасоціалізації молодшого школяра?            | А) Заклади освіти.<br>Б) Сім'я та батьки.<br>В) Сім'я у співпраці із закладами освіти.                                |
| 9. Чи існують у вашій родині правила користування інформаційно-комп'ютерними технологіями? | А) Ні.<br>Б) Існують, але їх не всі дотримуються.<br>В) Існують, їх усі дотримуються.                                 |
| 10. Чи ви є в списку онлайн-друзів вашої дитини?   | А) Ні.<br>Б) Не знаю.<br>В) Так.  |

Ключ: відповідь А – 1 бал, Б – 2 бали, В – 3 бали.

1–10 балів – низький рівень обізнаності батьків;

9–18 балів – середній рівень обізнаності батьків;

18–26 бали – високий рівень обізнаності батьків.

*Учитель/вчителька:* Кожен батько/мати за цією анкетною може перевірити свій рівень обізнаності щодо того, що слухають і дивляться діти за допомогою медіа. І ми підготували вам сюрприз. Подібну анкету заповнили ваші діти і зараз є час порівняти ваші уявлення про їхні медіауподобання.

*Рефлексія* щодо результатів анкетування.

#### Вправа «Вільний мікрофон» (15 хв.)

*Хід проведення:*

Учасникам/учасницям пропонується передавати із рук у руки уявний мікрофон і розповісти, чи такими, як зазначено в анкетах, вони уявляли вподобання дітей, чи були якісь сюрпризи.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### 3. Основна частина

##### Інформаційне повідомлення вчителя/вчительки (10 хв.)

Для дітей молодшого шкільного віку є три основні агенти соціалізації: **батьки, учителі й однолітки**. Через те, що маленькі діти більшу частину часу проводять із сім'єю, батьки залишаються найбільш впливовим джерелом інформації про медіасвіт.

Медіадослідники стверджують, що ще до того, як діти починають розмовляти, вони відвідали інтернет. Переглянемо відео про маленьку дівчинку, для якої спілкування з реальним журналом стало нелегким випробуванням (<https://www.youtube.com/watch?v=aXV-yaFmQNK>).

*Рефлексія* щодо переглянутого відео.

Сьогодні неможливо уявити життя дитини, яка не взаємодіє з медіа: діти живуть у помешканнях, наповнених медіаобладнанням. Уже в початковій школі діти отримують смартфон, а батьки все більше скаржаться, що не в змозі йти в ногу з часом та осягнути всі сторони впливу нових медіа на розвиток дітей. Часто батьки стають свідками ситуацій, коли дитина, наприклад, третю годину поспіль переглядає незрозумілий дорослим мультимарафон, або дитину неможливо відірвати від ігрового пристрою, тому що вона істерично наполягає «просто дозвольте мені завершити цей рівень». Нідерландські вчені виявили, що діти все більше й більше використовують медіа для спілкування з однолітками, і все менше – з батьками.




Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



Важливого значення набувають питання щодо того, який медіаконтент мають переглядати діти, що означають цифри-застереження? У 2016 році Національна рада України з питань телебачення і радіомовлення внесла зміни до Системи візуальних позначок з індексом кіновідеопродукції залежно від аудиторії, на яку вона розрахована (табл. 1). Нова система візуальних позначок – це адаптація старої системи (зелене коло, жовтий трикутник, червоний квадрат). Запроваджуються нові п'ять індексів глядацької аудиторії для фільмів і серіалів: «ДА» (дитяча аудиторія), «ЗА» (загальна аудиторія), «12», «16» та «18», з яких часові обмеження для показу передбачені тільки для останнього. Відповідно, телеканали зможуть показувати фільми з індексами «ДА», «ЗА», «12» і «16» у будь-який час, а «18» – з 22:00 до 6:00.

Таблиця 1

**Візуальні позначки з індексом кіновідеопродукції залежно від аудиторії, на яку вона розрахована**

| Без позначки  | Категорія I – без обмежень (загальнодоступна)  |
|---|--|
|  | Категорія II – перегляд неповнолітніми глядачами рекомендується разом з батьками (особами, що їх замінюють) або з відома батьків (осіб, що їх замінюють) |
|  |  |
|  | Категорія III – перегляд рекомендується тільки повнолітніми глядачами  |

Оскільки українська система медіаосвіти для батьків лише починає розвиватися, звернемося до зарубіжного досвіду. Так, голландська система медіаосвіти для батьків досить популярна і має п'ять складників:

- Задоволення: насолоджуйтеся можливостями, що пропонують медіа.
- Безпека: уникайте ризиків.
- Разом: спрямовуйте вашу дитину.
- Зміст: знайте, які медіа підходять дитині.
- Баланс: знайте, скільки часу можна витратити на медіа.

**Вправа «Час із екраном: що робити» (25 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* Зараз ми об'єднаємося в чотири групи і кожна група отримає невеликий poradnik від канадських медіапедагогів (додаток 2). Ваше завдання – впродовж 5–7 хв. обговорити плюси й мінуси пропозицій, а потім представник(-ця) групи розповість, які з них є реалістичними, які – ні й чому?

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Вчитель/вчителька підводить підсумки у формі фронтальної дискусії після виступів представників груп.

**Вправа «Уклади програму для сімейного перегляду» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* Зараз я роздам колоду карт. Отже, **червам** пропонується створити перелік із 10 мультфільмів для сімейного перегляду за допомогою наведеного списку, **трефам** – перелік із 10 книжок, екранізації яких ви б рекомендували переглянути родині (і поясніть, чому). **Піки** підготують перелік спільних ігор, в які можна грати (і пояснять, чому). **Бубни** підготують перелік телепрограм, які можна подивитися всім разом (пояснять, чому).

Учитель/вчителька має вислухати рекомендації, а також привернути увагу батьків до тих джерел, які допоможуть у пошуку необхідної інформації.

Культура добросусідства

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Вчитель/вчителька, зокрема, наголошує, що, на жаль, поки що не існує путівника по дитячим кінофільмам і програмам, але є високопрофесійні сайти, на яких розміщено якісну інформацію щодо книжкового дитячого й дорослого світу.

*Застереження:* намагайтеся дотримуватися авторського права, не користуватися піратськими сайтами, які виставляють тексти та книжки, які не мають права публікувати.

**4. Підсумки/рефлексія**

**Вправа «Я – медіапедагог?!» (25 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* У Швейцарії провели опитування батьків: одна половина була обізнана на медіапедагогіці, а друга – ні. Виявилось, що експерти-батьки використовували менше часових обмежень, регулювали використання дітьми медіа, контролюючи більше зміст, а також підкреслювали важливість обговорення з дітьми медіаконтенту спонтанно у повсякденних ситуаціях. Батьки, необізнані на медіапедагогіці, частіше покладалися на технічні рішення (наприклад, фільтри, програмне забезпечення тощо) і в цілому перебільшували небезпечний вплив цифрових медіа на своїх дітей. У сучасній медіаосвіті спостерігається зміщення акцентів – від контролю та обмежень щодо використання медіа до популяризації, використання позитивних можливостей, що пропонують медіа, – насолоджуватися, відпочивати, вчитися, підтримувати, створювати контакти тощо.

Перед вами журнали, ножиці і клей. Пропонуємо кожному/кожній створити колаж на тему «Я – медіапедагог...». А які знаки й символи ви до нього додасте – це вже ваша творчість.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

*Учитель/вчителька:* Після створення колажів виконаємо вправу «Вільний мікрофон», яка дасть можливість відповісти на питання: що я змінив у своїй родині після цих батьківських зборів?

**Домашнє завдання**

*Учитель/вчителька:* Сьогодні і батьки отримають домашнє завдання. Першим кроком до того, щоб ви стали медіапедагогами, має стати порівняння вашого медіадосвіду й медіадосвіду вашої дитини. Йдеться про **заповнення анкети «Медіа в моєму дитинстві»**.

**Анкета «Медіа в моєму дитинстві»**

1. Особливо часто я в дитинстві використовував(-ла) такі медіа \_\_\_\_\_
2. Моїми улюбленими заняттями без застосування медіа були \_\_\_\_\_
3. Незабутнім телесеріалом, який на мене вплинув, був \_\_\_\_\_
4. Мені в ньому особливо подобалося \_\_\_\_\_
5. Моїми улюбленими героями з книжок, коміксів, серіалів або комп'ютерних ігор були \_\_\_\_\_
6. Мені в них особливо подобалося \_\_\_\_\_
7. Неприємним, що викликав почуття страху, досвідом з медіа був \_\_\_\_\_
8. Я/моя сім'я розв'язував(-ла) цю проблему так \_\_\_\_\_
9. Коли був дитиною, я активно використовував(-ла) такі медіа \_\_\_\_\_
10. Коли я порівнюю своє дитинство з дитинством сьогоднішніх дітей, то звертаю увагу на такі зміни \_\_\_\_\_

*Учитель/вчителька:* Отже, медіа можуть приносити задоволення вашій дитині. Вони також можуть і допомогти здобути значно більше знань. Важливо, щоб діти могли безпечно взаємодіяти з медіа.

**5. Додатки**

**Додаток 1**

**Анкета для дітей (до вправи 1)**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| 1. Чи читаєш ти книжки ? | А) Ні, майже не читаю, мені більше подобається...<br>Б) Так, читаю. |
|--------------------------|---|

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

|  |   |
|--|---|
| 2. Як ти обираєш книжки?   | A) Самостійно.<br>B) За порадами друзів.<br>B) Разом із батьками та рідними.                  |
| 3. Які телепередачі дивиться ти переглядаєш?   | A) Не дивлюся телевізор.<br>B) Не знаю назви телепередачі.<br>B) Мої улюблені телепрограми... |
| 4. З ким ти переглядаєш телепрограми?  | A) З родиною.<br>B) З друзями.<br>B) Самостійно.  |
| 5. Яка твоя улюблена музика?   | A) Не знаю назви.<br>B) Знаю назву, це....  |
| 6. В які комп'ютерні ігри ти граєш?  | A) Не знаю.<br>B) Знаю назву, це ....   |
| 7. Які сайти ти відвідуєш?   | A) Не знаю назви.<br>B) Знаю, це ...<br>B) Відвідуємо сайти разом.                            |
| 8. Хто твій улюблений герой мультфільму?   | A) Це...<br>B) У мене таких нема.   |
| 9. Чи існують у вашій родині правила користування інформаційно-комп'ютерними технологіями? | A) Ні.<br>B) Так.   |

Анкета для перевірки обізнаності батьків щодо медіауподобань молодших школярів

#### Додаток 2

#### Поради канадських медіапедагогів

Чотири кроки, щоб утримати час перед екраном під контролем і зробити екран корисним для життя ваших дітей.

##### 1. Мінімізуйте час використання екрану.

1. Намагайтеся, щоб немовлята і малюки якомога менше часу проводили перед екраном, будь то телебачення, чи відео чи інтерактивні медіа, такі як освітні програми. (Увага: Канадське педіатричне товариство взагалі не рекомендує дітям віком до 2 років проводити час із екраном). Якщо у вас є старші діти, поясніть, чому їм потрібно обмежити час перед екраном для молодших братів і сестер.

2. Допоможіть старшим дітям з самого початку зрозуміти, що використання екранів є проблемою від якої залежить стан здоров'я, за цим так же слід слідкувати як за якістю їжі і так же повсякчасно, як і чистити зуби. Так само, як діти можуть зрозуміти, що деякі продукти краще, ніж інші, і що занадто багато чогось може спричинити проблеми (переїдання морозива призвести до ангіни), так і щодо часу перебування перед екраном треба навчитися робити вибір щодо часу.

3. Встановіть обмеження, коли виключають всі екрани, і встановіть певні години місяця як «зони без екрану». Екрани повинні залишатися поза спальнями і бути віддаленими від обіднього столу, бути вимкнуті і прибрані принаймні за годину до сну.

##### 2. Усвідомлюйте!

Використовуйте екрани розумно, як активність, яку ви обираєте свідомо, а не як щось у фоновому режимі або що ви звично вмикаєте, коли входите в дім.

1. Великий крок у контролі над медіачасом – це увага. Для увімкнення телевізора, комп'ютера або гаджета має бути призначений певний час і бути певна причина, коли ви не

Культура добросусідства

користуєтеся ними, вони повинні бути повністю вимкнуті (не тільки в «сплячому режимі»). Переконайтеся, що діти не вмикають прилади як «фоновий шум».

2. Будьте творчими! Діти захоплюються персонажами та налаштуваннями у своїх улюблених шоу та іграх, і це не повинно їм шкодити. Коли час перебування перед екраном закінчується, заохочуйте їх малювати, писати або придумувати нові історії про своїх улюблених персонажів, щоб вони не прощалися із ними після вимикання екрану.

#### 3. Пом'якшуйте медіа-ефекти та користуйтеся разом!

Пом'якшуйте медіа-ефекти, куруючи мас-медіа для дітей, встановлюючи правила домогосподарств і співпрацюючи, коли це можливо.

1. Для молодших дітей самостійно обирайте мультфільми чи програми для перегляду (до 4 років), старшим дітям дозволяйте дивитися чи користуватися медіа, які ви схвалили. У повідомленнях мас-медіа для всіх вікових категорій може виникати тривожний вміст, тому ви повинні знати, що дивляться ваші діти.

2. По можливості, переглядайте (користуйтеся) медіа спільно зі своїми дітьми. Навчання за допомогою медіа є найбільш ефективним, коли воно відбувається спільно із батьками, які можуть допомогти розширити та зміцнити навчальний контент, також спільний перегляд – це найкращий спосіб виявити і поговорити про тривожний в(з)міст. Коли перегляд неможливо здійснити разом, переконайтеся, що ви знайомі з контентом, який переглядають ваші діти, щоб у подальшому ви могли поговорити з ними про те, що їх хвилює. Згідно з дослідженнями, перегляд передач, особливо коли до цього ставилися як до важливої частини сімейного життя, значно полегшував спілкування в сім'ї (передусім це стосується взаємодії з дітьми віком близько 11 років).

#### 4. Будьте взірцем для своїх дітей.

1. Перш, ніж ми навчимо дітей розумно використовувати «час із екранами», ми маємо зробити це самі. Коли дитина бачить батьків, які постійно сидять за екраном комп'ютера чи телефона, то починає думати, що комп'ютер, телефон, робота, чи той/та, хто зараз на лінії, є важливішими за неї. Зверніть увагу на власні медіауподобання та подумайте про те, які повідомлення ви надсилаєте дітям. Ви також можете розробити план «сімейного перегляду», щоб показати, що керування часом проведеним перед екраном важливо для всіх, а не тільки для дітей.

2. Подумайте про способи спільного використання можливостей медіа родиною, будь то відео-чат із віддаленими друзями та родичами або використання Інтернету для хобі, навчання й віртуальних подорожей.

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Барабука. Простір української дитячої книги [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.barabooka.com.ua/>

2. Батьки, діти та медіа: путівник із батьківського посередництва / О. Волошенко, О. Мокрогуз; За ред. В. Іванова, О. Волошенко. – К. : ЦВП, АУП, 2017. – 79 с.

3. Буквоїд [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://bukvoid.com.ua/>

4. MediaDiamant [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.mediawijshheid.nl/mediadiamant/>

5. Система візуальних позначок з індексом кіновідеопродукції залежно від аудиторії, на яку вона розрахована (у редакції рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення №306 від ) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0307-12>

6. Four Tips for Managing Your Kids' Screen Time [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://mediasmarts.ca/four-tips-managing-your-kids%E2%80%99-screen-time>

7. NGO / DETECTOR MEDIA [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://detector.media/doc/images/news/archive/2016/113434/poznachki.jpg>

8. 50 найкращих українських мультфільмів. Найбільший список! [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://www.uaua.world/3570/?fbclid=IwAR20IyQ\\_08Nn6FLzTP9pvXqp4Hzow4eNjwTMxuv4xDyTnC\\_Ni86NcQvZ1AfU](https://www.uaua.world/3570/?fbclid=IwAR20IyQ_08Nn6FLzTP9pvXqp4Hzow4eNjwTMxuv4xDyTnC_Ni86NcQvZ1AfU)

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## 19.2. ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЇ НА ДИТИНУ

**Авторка розробки:** Лисенюк Наталя.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), вчителі та ін.

**Мета та завдання:** ознайомити батьків з позитивними й негативними аспектами впливу інформації на розвиток дитини; сприяти усвідомленню батьками відповідальності за безпеку дітей в інформаційному просторі, а також орієнтації батьківської громади на збереження сімейних цінностей; розвиток навичок працювати у команді.

**Очікувані результати:** дорослі усвідомлюватимуть відповідальність за безпеку дітей в інформаційному просторі; знатимуть позитивні й негативні аспекти впливу інформації на розвиток дитини; усвідомлюватимуть необхідність збереження сімейних цінностей.

**Обладнання:** класна дошка, стікери, маркери, аркуші паперу.

**Орієнтовний час проведення:** 120 хв.

### Хід зборів

*Попередня підготовка.* Матеріали для роботи батьків над колажем «Вплив літератури на особистість дитини» ведучий/ведуча разом із дітьми готує заздалегідь. Діти малюють улюблених літературних героїв, знаходять афоризми, висловлювання за цією тематикою тощо. Матеріали для роботи батьків над колажем «Вплив різносторонніх захоплень на розвиток особистості дитини» ведучий разом із дітьми готує заздалегідь. Обговорює з дітьми їхні захоплення (а також це можуть бути сімейні захоплення), діти роблять малюнки, фотографії, мінітвори за цією тематикою.

#### 1. Знайомство/організаційна частина

Ведучий/ведуча презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. Приймаються правила роботи у групі.

*Ведучий/ведуча:* Люблячі батьки мріють, щоб діти вирости добрими, порядними, успішними людьми. Водночас у сучасному інформаційному світі батьки нерідко недооцінюють вплив інформації на стан здоров'я, формування характеру, цінностей, світогляду дитини. Нам необхідно навчитися жити в інформаційному просторі, не втрачаючи надбань людства, а також здатності співчувати, любити, цінувати життя тощо.

#### Вправа «Знайомство» (15 хв.)

*Хід проведення:*

Ведучий/ведуча просить назвати ім'я та рису характеру, назва якої починається на першу літеру власного імені (наприклад, «Мене звали Наталія. Я надійна»).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Ведучий/ведуча фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

#### 3. Основна частина

##### Вправа «Асоціація – малюнок» (10 хв.)

*Хід проведення:*

*Ведучий/ведуча:* Які асоціації пов'язані зі словом «інформація»?

Малюнки-асоціації вивішуються на дошку та за бажанням або за необхідності коментуються батьками.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Культура добросусідства

*Ведучий/ведуча:* Інформація – нові відомості, знання, виклад фактів, подій, тлумачення. Інформація для дитини є дуже важливим чинником розвитку.

#### Вправа «Джерела інформації» (10 хв.)

*Хід проведення:*

*Ведучий/ведуча:* За допомогою мозкового штурму спробуємо знайти відповідь на питання, звідки сучасна дитина отримує інформацію.

*Можливі відповіді:* література; телебачення; Інтернет-мережа; школа; спілкування з батьками; спілкування з друзями, дорослими; пізнавальні, дослідницькі гуртки та секції тощо.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### Вправа «Об'єднуємося за ...» (10 хв.)

*Хід проведення:*

*Ведучий/ведуча:* Усім учасникам/учасницям необхідно об'єднатися в різних частинах приміщення в малі групи, виходячи із запропонованих ведучим/ведучою критеріїв.

*Критерії:*

- моя дитина дуже любить читати книжки;
- моя дитина більшість часу проводить за комп'ютером;
- моя дитина постійно дивиться телевізор;
- моя дитина більше часу приділяє навчанню, різним захопленням.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### Вправа за методикою «SWOT-аналіз» (15 хв.)

*Хід проведення:*

Робота батьків у групах за тематикою:

- вплив телебачення на особистість дитини;
- вплив комп'ютера на особистість дитини.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### Вправа за методикою «Колаж» (20 хв.)

*Хід проведення:*

Батьки презентують колажі:

I. «Вплив літератури на особистість дитини». Матеріали для роботи батьків над колажем заздалегідь готуються разом із дітьми. Діти малюють улюблених літературних героїв, знаходять афоризми, висловлювання за цією тематикою тощо).

II. «Вплив різноманітних захоплень на розвиток особистості дитини». Матеріали для роботи батьків над колажем заздалегідь готуються разом із дітьми. Обговорюються з дітьми їхні захоплення (можуть бути сімейні захоплення), діти роблять малюнки, фотографії, мінітвори за цією тематикою тощо.

*Обговорення проводиться в такому порядку:*

1. Вплив телебачення на особистість дитини (додаток 1).
2. Вплив комп'ютера на особистість дитини (додаток 2).
3. Вплив літератури на розвиток особистості дитини.
4. Вплив різносторонніх захоплень на розвиток особистості дитини.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### 4. Підсумки/рефлексія

##### Вправа «Букет на пам'ять» (20 хв.)

Батьки залишають у букеті власну паперову квітку, висловлюючи враження, поради щодо контролю за інформаційним простором дитини, вимог до добору літератури, фільмів, мультфільмів, раціонального розподілу часу упродовж дня тощо. Ведучий/ведуча також залишає квітку з порадами та роздає батькам буклети з пам'ятками (додаток 3).

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Перегляд відеофільму: «Усе, що важливо, поряд з тобою» (посилання додається).  
Ведучий/ведуча підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

## 5. Додатки

### Додаток 1

#### Вплив телебачення на особистість дитини (матеріал для вчителя/вчительки)

##### Переваги:

• Гострі сюжети, яскраві образи, що швидко переміщуються й змінюються на екрані, привертають та утримують увагу.

- Великий обсяг цікавої різноманітної інформації.
- Задоволення від перегляду мультфільмів, фільмів, передач тощо.

##### Недоліки:

- Формує пасивне сприйняття інформації.
- Більшість інформації розрахована на дорослих.
- Сцени насильства, агресії, сексу, зловживання алкоголем, тютюном, наркотиками тощо.
- Частина інформації, що подається на екрані, є недостовірною.
- Ідеалізація соціальної інфантильності – «можна отримати все й одразу», не потрібно ані довго вчитися, ані важко працювати.

##### Можливості:

- Формує громадську думку.
- Визначає тип поведінки, який діти наслідують, тому з упевненістю можна сказати, що це могутній засіб виховання певних уявлень і рис характеру.
- 66 % дітей вважають, що телевізор дає змогу знайти відповіді на запитання, на які не відповідають дорослі через зайнятість, дещо менше (27 %) – можливість дізнатися про різні явища у різних галузях знань, 6 % – можливість розслабитися, забути щоденні проблеми тощо.

##### Загрози:

- Виникнення залежності від перегляду телепередач. На запитання про те, чи змогли б ви відмовитись від телевізора, 72 % дітей дали невпевнену відповідь, 11 % – «з легкістю», 16 % – однозначно ні.
- Діти не ставляться до телебачення настільки критично, як дорослі, й дитяча особистість зазнає змін під впливом недостовірної інформації (страхи, неврози, агресія, втрата моральних цінностей тощо).

### Додаток 2

#### Вплив комп'ютера на особистість дитини (матеріал для вчителя/вчительки)

##### Переваги:

- Чим приваблює Інтернет дітей і підлітків?
- Різноманітне спілкування.
- Утамування інформаційного голоду.
- Пошук нових форм самовираження.
- Анонімність і віртуальна свобода (моделювання множинності «Я»).
- Відчуття спільності та приналежності до групи.
- Численні додаткові програмні комплекси для навчання й розвитку.

##### Недоліки:

- У соціальній мережі діти розділені простором і часом. Відсутні такі компоненти спілкування, як ситуація, жести, міміка, інтонація. Дистантність створює ілюзію, яка не призводить до розвитку навичок справжнього спілкування.

Культура добросусідства

• Втрачається сутність поняття «дружба». Це відбувається тому, що в соціальній мережі діти співрозмовників називають друзями й кількість їх може бути необмеженою.

• Діти не можуть реально оцінювати рівень достовірності й безпеки інформації, що містить інтернет-простір.

• Віртуальний ігровий світ, на відміну від реального, вирізняє керованість подій (можливість збереження у грі та можливість «переграти» подію), прогнозованість подій та можливості вибору складових (рівня складності, супротивника, зброї, місця дії), наявність здібностей, неможливих у реальному світі: декількох життів, інших фізичних законів (наприклад, гравітації чи швидкості) та фізіологічні особливості (здатність відчувати біль, втому), відсутність базових потреб (у сні, відпочинку, їжі). Діти втрачають відчуття реальності.

• Комп'ютерні ігри навчають дітей жити за іншими правилами, де відсутня необхідність дотримуватися єдиних для всіх норм і законів, навіть законів природи. У віртуальному світі знімаються заборони й обмеження морально-етичного й соціального контексту (зняття табу, насилля, вбивств, руйнування; відсутність правових норм, що діють у реальності). Діти на підсвідомому рівні відчужуються від головних речей: необхідності дотримання правил, немінучості покарання за агресивну поведінку й порушення закону цінності та неповторності життя.

##### Можливості:

##### Що роблять діти та підлітки в Інтернеті:

• Спілкуються – знайомляться й шукають нових друзів у соціальних мережах, чатах, беруть участь у дискусіях і віртуальних форумах. Навчаються й розвиваються – продивляються контрольні, реферати й матеріали для домашньої роботи, читають новини, підвищують рівень знань, технічної і медійної освіченості.

- Розважаються – граються, слухають музику, дивляться фільми й відеоролики.
- У віртуальному середовищі діти та підлітки прагнуть розслабитися й абстрагуватися від психологічних проблем реального світу, дати вихід емоціям, цікаво провести час.
- Віртуальний ігровий простір дозволяє дітям реалізовувати низку базових потреб: у грі, розвагах, досягненні поставленої мети, саморозвитку, розвитку позитивних якостей, сміливості, вмінні долати перешкоди, поразки і невдачі; потреби у повазі та самоповазі, потреби в автономії, у протесті проти існуючих правил, знятті соціальних табу; потреби у домінуванні; потреби в агресії у запобіганні небезпеці тощо.

##### Загрози:

Інститут соціології НАН України провів дослідження про те, наскільки серйозними є загрози, які підстерігають українських дітей в Інтернеті. Хоча рівень комп'ютерної грамотності зростає, багато батьків просто не розуміються на підводних каменях мережі для їхніх чад: 76 % батьків навіть не цікавляться, які інтернет-сторінки відвідує їхня дитина.

Тим часом в Україні поки що мало хто усвідомлює реальні загрози з боку злочинців, які несє Інтернет для дітей. Які ж загрози українським дітям несє Інтернет:

- Побачивши в Інтернеті рекламу алкоголю чи тютюну, хоча б раз пробували їх купити – 28 %.
- Готові переслати свої фотографії незнайомцям у мережі – 28 %.
- Періодично потрапляють на сайти для дорослих – 22 %.
- Без вагань погоджуються повідомити інформацію про себе й свою сім'ю (місце проживання, професія та графік роботи батьків, наявність у будинку цінних речей) – 17 %.
- Відправляють платні SMS за бонуси в онлайн-іграх, не звертаючи уваги на їхню вартість – 14 %.
- Намагалися купити наркотики – 11 %.
- Потрапляють у групи з дуже небезпечними іграми, наприклад у групи самогубців. У таких групах застосовуються психологічні механізми маніпуляцій і впливу на психіку дітей: знеособлювання, приниження власної особистості; значущість приналежності до групи;

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

нагнітання й перебільшення проблем; формування романтичного ореолу смерті; загадковість і застосування ігрових прийомів тощо; діти отримують залежність від комп'ютерних ігор тощо.

У цілому ризик загроз високий для будь-якого віку, проте для молодших груп ризик натрапити на онлайн-загрози не з власної волі – вищий. Передусім це відбувається через незнання, «із цікавості» – адже старші за віком підлітки шукають інформацію в Інтернеті цілеспрямовано.

### Додаток 3

#### Вправа «Букет на пам'ять» (інформаційний блок для вчителя/вчительки)

1. Відсутність реальних інтересів і цілей у житті дитини зумовлює порушення балансу у сприйнятті телебачення, Інтернету, стає для неї важливішим за реальне життя. Привчайте дітей до праці, формуйте захоплення різними справами.

2. Слід пам'ятати, що ставлення дитини до комп'ютера та Інтернету формують дорослі на власному прикладі. Проводьте більше часу не за комп'ютером і телевізором, а за читанням та обговоренням книжок, спільними справами.

3. Перевіряйте, які сайти відвідує ваша дитина.

4. Обговорюйте з дітьми правила безпечної поведінки в Інтернеті.

5. Привчайте критично ставитися до будь-якої інформації, перевіряти її достовірність.

6. Формуйте смаки при виборі книжок, телепередач, мультфільмів, кінофільмів.

Переглядайте їх разом із дитиною.

7. Обмежуйте перегляд дитиною новин, телепередач, фільмів, мультфільмів, які можуть травмувати її психіку.

### Додаток 4

#### Про що варто поговорити з дітьми (пам'ятка для батьків щодо правил безпечної поведінки в Інтернеті)

Батьки мають переконати дітей у тому, що:

- не треба давати нікому свої паролі та не відправляти нікому свої фото;
- без необхідності не потрібно надавати особисту інформацію електронною поштою, у чат-кімнатах;
- не потрібно давати відповіді на послання непристойного та грубого змісту;
- потрібно повідомити старших про отримання інформації, яка змушує почуватися незручно або налякано;
- не потрібно погоджуватися на зустріч із випадковим онлайнним другом. Якщо все ж таки це дійсно необхідно, то зустріч має відбуватися у громадському місці або в присутності друзів, батьків та ін.;
- потрібно уникати участі в групах, де пропонують виконувати чийсь завдання або пропагують бездумні й небезпечні дії.

**Інформація для батьків.** Серед українських дітей поширюється небезпечна гра. На сполох забили батьки дітей, які розсилають у соцмережах інформацію.

Увага батьки та водії! Зараз серед дітей дуже популярною стала гра «Біжи або помри!». Суть цієї гри – перебігти дорогу якомога ближче перед рухомих транспортом. Тому й водіям треба бути гранично уважними: коли вони бачать дітей край дороги, слід враховувати той факт, що вони можуть бігти прямо під колеса. Шановні батьки!!! Прочитайте, будь ласка, до кінця й перевірте, чим займається ваша дитина в соціальній мережі. Діти «грають у свою смерть!» Це дуже небезпечна гра, вийти з якої неможливо. За дітьми закріплюється людина, що стежить за виконанням завдань, останній етап гри – суїцид.

#### На що слід звернути увагу:

- підліток не висипляється, навіть якщо рано лягає спати, – простежте, чи спить він у ранкові години;
- малює китів, метеликів, однорогів тощо;
- підписаний у групах, що містять у назві таке: «Кити пливуть вгору»; «Розбуди мене о 4.20»; «р7, 158»; «Тихий дім»; «Рина»; «Няпока»; «Море китів»; «50 днів до мого...»; хештеги: #дім китів, #чумацький шлях, #150 зірок, #33, #Л28, #хочу в гру;
- закрив у Фейсбуці, інших соціальних мережах доступ до детальної інформації, у листуванні з друзями (на особистій стіні) є фрази «розбуди мене о 4.20», «я в грі» тощо.

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Араджионі М. Брунова-Калісецька І. Гусев А. Терещенко І. Тищенко Ю. Від співпраці до примирення: посібник для лідерів громадянського суспільства. – К., 2015.
2. Бондаровська В. Психологічні аспекти використання комп'ютера. Небезпеки нових інформаційних технологій та розвиток здібностей за допомогою комп'ютера. – К., 2005.
3. Діти та нові інноваційні технології [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.teacher.at.ua/publ/innovacijni\\_teknologiji\\_navchannja/63-1-0-594](http://www.teacher.at.ua/publ/innovacijni_teknologiji_navchannja/63-1-0-594)
4. Дослідження впливу ІКТ на особистісні якості учня початкових класів в умовах навчального процесу загальноосвітньої школи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ukrreferat.com/index.php?referat=56722>
5. Лещенко Л. Психологічні особливості взаємодії людини з комп'ютером. – К., 2008. – С. 19.
6. Дитина і комп'ютер [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.informashka.ucos.ua/Internet/ditdna\\_i\\_komp.doc](http://www.informashka.ucos.ua/Internet/ditdna_i_komp.doc)
7. Діти та нові інформаційні технології: позитивні та негативні наслідки нової культури людського життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.informashka.ucos.ua/Internet/ditdna\\_i\\_komp.doc](http://www.informashka.ucos.ua/Internet/ditdna_i_komp.doc)
8. Дружба [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://uk.m.wikipedia.org/wiki/Дружба>
9. Інтернет-зависимость: понятие, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечение и профилактика [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://constructor.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>
10. Залежність від комп'ютерних ігор [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/20107/st22.pdf>
11. Комп'ютер і дитина. Чи потрібен комп'ютер вдома? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://i-medic.com.ua/index.php?newsid=16864>
12. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Ред.: М. А. Араджионі, А. І. Гусев, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.
13. Лабораторія нових інформаційних технологій [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2010>
14. Левшунова Н. Теоретичні та практичні основи профілактики залежності в підлітків. – Київ, 2009.
15. Щербіна В. Дитячі і підліткові кризи. – К., 2010.

## Тема 20. ТЕ, ЩО ТЕБЕ ОБМЕЖУЄ. ЗАЛЕЖНОСТІ

### 20.1. ТЕ, ЩО ТЕБЕ ОБМЕЖУЄ. ЗАЛЕЖНОСТІ.

**Авторка розробки:** Цибух Людмила.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей підліткового віку.

**Мета та завдання:** ознайомити дорослих з сутністю залежності та її видами, ознаками адиктивної поведінки, психологічними особливостями осіб з адиктивними формами поведінки, видами і наслідками адиктивної поведінки, механізмами розвитку залежності; розвивати навички конструктивної поведінки, необхідні в умовах наявності ознак адиктивної поведінки дитини.

**Очікувані результати:** дорослі знатимуть поняття «залежність», «адиктивна поведінка» тощо; розрізнятимуть види адикції; матимуть уявлення про наслідки залежності для психічного розвитку дитини, про ознаки різних типів залежностей; усвідомлюватимуть власну відповідальність у розв'язанні проблеми дитячої залежності; знатимуть прийоми профілактики залежності поведінки; володітимуть навичками конструктивної поведінки, необхідними в умовах наявності ознак адиктивної поведінки дитини.

**Обладнання:** фліпчарт, стікери, папір, картки «Критерії залежності поведінки».

**Орієнтовний час проведення:** 120 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина (10 хв.)

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць.

##### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

*Учитель/вчителька:* Статистика показує, що в останній час зростає кількість підлітків, які весь вільний час проводять за планшетами та комп'ютерами, у пошуках вдалого кадру (селфі) ризикують власним здоров'ям і навіть життям, вживають алкоголь.

Чи замислювалися ви над тим, як не допустити, щоб ваша дитина увесь вільний час перебувала «в Інтернеті», почала вживати алкоголь, стала залежною від отримання гострих вражень?

Сьогодні ми розглянемо, що таке «залежність», якою вона буває та як її попередити.

Будь ласка, напишіть на стікерах, чого саме ви очікуєте від нашої зустрічі. Після того, як батьки підлітків напишуть власні очікування, вчитель(-ка) пропонує наклеїти їх на фліпчарт (або дошку) і групує подібні. Підводить підсумки, узагальнюючи очікування учасників/учасниць.

##### 3. Основна частина

###### Мінілекція «Залежності та адикції. Їх види» (20 хв.)

*Мета:* ознайомити батьків дітей з тим, що таке залежність, які є види залежностей, механізми їх виникнення; розглянути поняття адиктивної поведінки, її види та наслідки.

*Залежність* – це набута гостра потреба здійснювати якісь дії або вживати якісь речовини. Часто термін «залежність» використовується стосовно людей, які зловживають наркотиками, алкоголем і цигарками.

Різні види залежності серйозно шкодять здоров'ю людини. Їх тяжко позбутися, оскільки вони проявляються на фізичному рівні (*фізична залежність*). Тому люди, залежні від наркотичних речовин, алкоголю або тютюну, потребують допомоги фахівців для того, щоб позбутися відповідних залежностей.

У більш широкому контексті прикладами залежної поведінки є й шопоголізм, комп'ютерна та Інтернет-залежність тощо. Останнім часом до залежностей також відносять й бажання постійно робити селфі. Ці залежності – на психологічному рівні, так звані, *психологічні залежності*. Позбутися таких залежностей також досить важко.

Окрім фізичної та психологічної, є ще й емоційна залежність. *Емоційна залежність* – це неможливість однієї людини жити без іншої. Емоційна залежність не обов'язково є любовною. Залежати можна й від друга/подруги. Основні ознаки залежності – це коли всі думки й почуття однієї людини починають обертатися навколо життя іншої людини.

Будь-який вид залежності виникає не одразу. Спочатку підліток, на прохання друзів або за власним бажанням, щось пробує (палити цигарки, алкоголь, наркотики, певну комп'ютерну гру, інтернет-спілкування тощо). Якщо він отримує від цього задоволення, виникає бажання спробувати знову і знову... Поступово підліток витрачає на власне задоволення усе більше й більше часу. А потім вже не може уявити своє життя без цього. Так виникає залежність.

У науковому обігу, окрім поняття «залежність», можна зустріти й терміносполуку «адиктивна поведінка». Адиктивна поведінка – поведінка людини, якій притаманне прагнення до відходу від реальності шляхом прийому різноманітних хімічних речовин чи постійної фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку й підтримання інтенсивних емоцій.

Розрізняють такі *види адиктивної поведінки*:

- нехімічні адикції (патологічна схильність до азартних ігор, комп'ютерна адикція, переїдання, голодування, сексуальна залежність і т. ін.);
- хімічні адикції (вживання та вдихання психоактивних речовин: тютюну, алкоголю, наркотиків, медичних препаратів, речовин побутової хімії).

Для підлітків з адиктивними формами поведінки характерні такі *психологічні особливості*: важкість перенесення труднощів повсякденного життя; прихований комплекс неповноцінності, що поєднується з зовнішньою перевагою; прагнення говорити неправду; прагнення звинувачувати інших; прагнення зняти з себе відповідальність у прийнятті рішень; стереотипність, повторюваність поведінки; залежність; тривожність.

*Наслідками* адиктивної поведінки є нервові виснаження, агресивність, підозрілість, порушений режим сну і діяльності, проблеми у спілкуванні з оточуючими людьми тощо.

###### Вправа «Спірні твердження» (25 хв.)

*Мета:* дати можливість батькам підлітків проаналізувати свої погляди щодо проблеми залежності та адиктивної поведінки.

*Обладнання:* три аркуші паперу з написаними на них твердженнями: «Згоден(-а)», «Не згоден(-а)», «Не маю точної думки». Ці листи прикріплюються з трьох сторін кімнати.

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* Зараз я буду зачитувати твердження, а ви маєте подумати, згодні з ними чи ні. Потім потрібно встати біля тих аркушів, на яких відображена ваша точка зору на це питання. Якщо у вас немає певної точки зору – оберіть варіант «Не маю точної думки».

Після прийняття рішення учасники/учасниці кожної з трьох груп мають його обґрунтувати («чому ми вважаємо саме так»).

Вислухавши всі точки зору, ви маєте право змінити попередню точку зору й перейти до відповідного твердження.

Приклади спірних тверджень:

- Селфі нешкідливе.
- Наркотики підвищують творчий потенціал.
- Алкоголізм – це хвороба.
- Припинити тютюнопаління можна в будь-який момент.
- Ігроманія виліковна.

- Слабоалкогольні напої є менш шкідливими, ніж «важкий» алкоголь.
  - Багато підлітків починають тютюнопаління «за компанію».
  - Люди, що постійно «сидять в Інтернеті», не усвідомлюють, що залежать від нього.
  - Підлітки повинні емоційно залежати від своїх родичів.
  - За зовнішнім виглядом людини можна визначити, вживає вона наркотики чи ні.
  - Переїдання не шкодить організму підлітка.
  - Голодування необхідне для дівчат-підлітків.
  - Лікування та реабілітація ігromанів повинні бути абсолютно безкоштовними, якщо держава хоче вирішити цю проблему.
  - Залежність від коханої людини – це нормально.
- Рефлексія* щодо виконаної справи: Чи дізналися Ви щось нове, виконуючи дану справу?

#### **Мінілекція «Критерії залежної поведінки» (10 хв.)**

*Мета:* ознайомити батьків підлітків із ознаками фізичної та психологічної залежності.

Ознаки, характерні для: осіб, залежних від Інтернету; осіб, залежних від азартних ігор; для наркозалежних осіб, викладено у додатку.

#### **Вправа «Словесний портрет» (20 хв.)**

*Мета:* навчити рідних підлітків розпізнавати ознаки залежності дитини.

*Обладнання:* картки «Критерії залежної поведінки».

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Ви дізналися про ознаки, характерні для підлітків з різними видами залежностей. Зараз пропоную вам описати підлітків з певним видом залежності. Для цього пропоную об'єднатися у три групи, у відповідності з тим, у якому ряду Ви знаходитеся. Тобто, усі, хто сидить в першому ряду – перша група; у другому ряду – друга група і у третьому – третя група.

Учитель/учителька роздає картки кожній групі (додаток). Представники кожної групи мають, у залежності від того, яку картку отримали, описати зовнішній вигляд та поведінку підлітка з такою залежністю. На підготовку передбачено 10 хвилин.

Через 10 хвилин представники кожної групи по черзі презентують власний «словесний портрет». Представники інших груп мають визначити, яка саме залежність описується.

*Рефлексія* щодо виконаної справи: Чи важко Вам було скласти «словесний портрет» підлітка із залежністю? Що допомагало визначити залежність, яку описували?

#### **Вправа «Як попередити залежність дитини» (25 хв.)**

*Мета:* обґрунтувати разом із батьками методи, прийоми профілактики залежностей та адиктивної поведінки підлітків.

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Пропоную подумати, та, на основі усього почутого сьогодні, запропонувати методи, що допоможуть попередити виникнення залежностей у підлітків. Для цього спочатку об'єднаємося у три групи, в залежності від кольору стікера на парті. Батьки, в яких рожевий колір стікера, пропонують методи профілактики наркозалежності. Батьки, у яких білий колір стікера, готують методи профілактики Інтернет-залежності. Батьки, у яких блакитний колір стікера, пропонують методи профілактики алкогольної залежності.

Кожна група упродовж 15 хвилин має можливість обговорити та запропонувати власні методи профілактики певної залежності. Далі ви обираєте найбільш вдалі, на ваш погляд, методи роботи, і озвучуєте їх. Усі методи, що пропонуються батьками, записуються на фліп-чарті та обговорюються.

*Рефлексія* щодо виконаної справи.

#### **4. Підсумки/рефлексія (15 хв.)**

Учитель/учителька підводить підсумки заходу, відповідає на додаткові запитання. Після цього пропонує учасникам/учасницям відповісти на запитання:

- Чи здійснилися очікування від сьогоднішнього заняття?
- Що було найбільш актуальним із почутого сьогодні?

#### **5. Додаток**

##### **Картки «Критерії залежної поведінки» (роздатковий матеріал)**

*Картка 1. Ознаки, характерні для осіб, залежних від Інтернету*

- потреба проводити все більшу кількість часу в Інтернеті для отримання задоволення;
- відчуття тривоги або роздратування, коли намагаються відірвати від Інтернету;
- використання Інтернету як засобу втечі від проблем або поліпшення свого настрою;
- обман членів родини або друзів, приховування того, скільки часу вони зайняті Інтернетом;
- ризик втратити значущі відносини, погіршити успішність навчання через надмірне захоплення Інтернетом;
- розвиток замкнутості, коли відсутня можливість користуватися Інтернетом тощо.

*Картка 2. Ознаки, характерні для осіб, залежних від азартних ігор*

- постійне збільшення часу на ігри;
- зміна інтересів, постійні думки про гру, переживання в уяві ситуацій, пов'язаних з ігровими комбінаціями;
- нездатність припинити гру як після виграшу, так і після постійних програшів;
- стан психологічного дискомфорту, роздратування, бажання знову грати;
- порушення сну, концентрації уваги, стурбованість;
- зниження здатності, що швидко наростає, чинити опір спокусі. Це виражається в тому, що особи, які вирішили раз і назавжди покінчити з іграми, за занадто малої провокації відновлюють участь в азартних іграх тощо.

*Картка 3. Ознаки, характерні для наркозалежних осіб*

- поява неприродного блиску в очах і звуження або розширення зіниць, незалежно від світла;
- перепади настрою від стану ейфорії до стану депресії;
- млявість або гіперактивність, порушується координація;
- надмірна емоційність;
- зміни в звичках і колі спілкування;
- апатія, відсутність інтересу або слабкий інтерес до раніше значущих форм активності: хобі, спорт тощо;
- стан тривоги, хронічна нервозність, нечіткі рухи, почуття страху, зайва балакучість тощо.

##### **Використані Інтернет-ресурси та література**

- Залежність [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
- Залежна поведінка [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://psychology.com.ua/zalezna-povedinka-volnova-l-m/>
- Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: навчальний посібник / Н. Ю. Максимова. – К. : Київський університет, 2012. – 308 с.
- Ознаки наркоманії [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://vkba.zz.mu/gallery/oznaki.pdf>
- Як позбутися емоційної залежності від іншої людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ukr.segodnya.ua/lifestyle/kak-izbavitsya-ot-emocionalnoy-zavisimosti-ot-drugogo-cheloveka-941801.html>

## ТЕМА 21. ЧИ ПОТРІБНО ДОРΟΣЛОМУ ВЧИТИСЯ?

### 21.1. НАВЧАННЯ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ: НЕОБХІДНІСТЬ ЧИ ДАНИНА МОДИ?

**Авторка розробки:** Голуб Галина.

**Цільова аудиторія:** батьки (родичі, опікуни та ін.).

**Мета та завдання:** мотивувати учасників(-ць) до саморозвитку, самовдосконалення, продовження навчання незалежно від їхнього віку, освіти та професії, якою вони володіють; розкрити значення та необхідність навчання впродовж життя; показати шляхи доступу до нових знань; формувати активну життєву позицію, розуміння необхідності навчання впродовж життя в сучасному суспільстві.

**Очікувані результати:** учасники(-ці) усвідомлюють необхідність вміння адаптуватися до змін, які відбуваються в сучасному суспільстві; знають, як отримати доступ до нових знань та використовують їх для здобування освіти; ставлять перед собою реалістичні цілі та визначають шляхи їх досягнення.

**Обладнання:** аркуш А1 для парковки, аркуш А1 для вправи «Очікування» та рефлексії (на ньому малюнок ріки, на одному березі якого зазначено: «Берег очікувань», на іншому – «Берег реалізованих сподівань»), різнокольорові стікери, 4 листа А1 з незакінченими реченнями для вправи «Автобусна зупинка», малюнки із зображенням телефонів, картки формату А4 трьох кольорів, маркери.

**Орієнтовний час проведення:** до 90 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина (10–15 хв.)

**Вправа «Парковка» (2–3 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Вітаю всіх. Дуже вдячний(-а) за те, що ви залишили свої справи і приєдналися до нас. А щоб краще налаштуватися на роботу, пропоную вам на стікері, який ви зараз отримаєте, записати найбільшу проблему, яка хвилює вас в цей момент. Прикріпіть її на нашу парковку, ось тут, на стіні. Якщо для вас важливо, можете повернути стікер таким чином, щоб ніхто не бачив, що на ньому написано. Залиште свою проблему на час зборів на парковці, а по закінченні їх вам вирішувати – забирати її з собою чи залишити і забути.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Ми обоє» (10–15 хв.)**

Вправа сприяє емоційно безпечному входженню в групу і укріплює вже створені відносини.

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються в пари. У кожній парі є 5 хв., щоб визначити та записати якомога більше спільних рис. Ця робота не має бути поверховою. Не бажано відмічати очевидні подібності, наприклад, «ми обоє в джинсах, ... у нас блакитні очі...». Подібність має бути виявлена в процесі розмови.

По завершенні вправи всі учасники(-ці) збираються разом для загального обговорення.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи. Пари по черзі розповідають, скільки спільних рис їм вдалось виявити.

- Чи цікавою виявилася для вас ця вправа?
- Яку закономірність ви помітили під час обговорення?

Культура добросусідства

**Вироблення правил або обговорення та затвердження прийнятих на попередніх зборах (2–3 хв.)**

**Вправа «Річка очікування» (2–3 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Тема наших зборів – «Навчання впродовж життя: необхідність чи дань моді?». Що ви очікуєте від нашої сьогоднішньої роботи? Запишіть на стікерах ваші очікування. Перед вами на аркуші паперу символічно зображена ріка. Помістіть на її відповідному березі стікери. За бажанням учасники(-ці) коментують на загальні записи.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

### 3. Основна частина

**Вправа «Акваріум» (7–10 хв.)**

*Мета:* отримати зворотний зв'язок від учасників(-ць) стосовно розуміння значимості питання, що обговорюється.

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Розпочати розмову за темою нашого тренінгу я хочу з висловлення всесвіт-ньовідомого американського філософа, соціолога і футуролога, одного з авторів концепції пос-тіндустріального суспільства Елвіна Тоффлера: «*Неписьменними в 21 столітті будуть не ті, хто не вміє читати і писати, а ті, хто не вміє вчитися та переучуватися*». Як ви розумієте цей вислів? Чи згодні з його автором?

4–5 учасників(-ць) за бажанням сідають у коло в центрі приміщення, щоб висловити свої міркування. Один стілець у центрі залишається порожнім і представляє решту членів групи. Решта членів групи сидить навколо кола із 4–5 учасників(-ць). Особи, які сидять у центрі, починають висловлювати свої міркування. Коли учасники(-ці), що сидять в колі, висловляться, інші можуть додати щось від себе, сівши на порожній стілець у центрі.

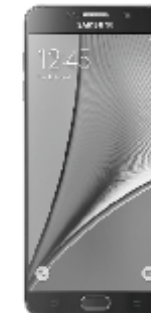
*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Мінілекція (4 хв.)**

Загальноцивілізаційні зміни, що відбулися наприкінці 20 – на початку 21 століття, глобальне прискорення суспільного розвитку, збільшення тривалості життя кардинально змінили вимоги до освіти, підвищили її роль у модернізації суспільства. Зазначені перетворення зумовили необхідність удосконалення освітньої політики в контексті неперервності.

Поряд із опануванням базових знань перед сучасною освітою постає завдання навчити кожну людину навчатися, сформувати в неї потребу вчитися впродовж життя. Оскільки здобути в навчальному закладі знання не завжди будуть актуальними на різних життєвих етапах, з'являться нові знання, без засвоєння яких фахівець не буде успішним, тобто втратить конкурентоспроможність.

Стан цього питання дуже яскраво ілюструє такий приклад. Зверніть увагу на екран. Що ви бачите на ньому? (Два телефони: той, яким користувались на початку минулого століття і сучасний смартфон).



Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



- Яку основну функцію виконували і виконують ці пристрої?
- В чому відмінність між ними?
- Проведіть аналогію і зробіть висновок стосовно освітніх потреб в минулому і сучасному світі.

У багатьох документах Європейського Союзу йдеться про те, що освітні системи мають пристосуватися до нових реалій 21 століття, а неперервна освіта повинна стати головною політичною програмою громадянського суспільства, соціальної єдності і занятості. Неперервна освіта покликана вийти за рамки, прийняті у розвинених країнах, зокрема підвищення кваліфікації, перепідготовка або просування кар'єрними сходами. Вона має відкрити можливості для всіх, висуваючи при цьому різні цілі: надання другого або третього шансу в житті, задоволення прагнення до знань і краси або удосконалення й розширення підготовки, безпосередньо пов'язаної з вимогами професійної діяльності разом із практичною підготовкою.

У Концепції розвитку освіти дорослих в Україні наголошується, що головним завданням освіти дорослих в Україні є створення культурно-освітнього середовища, яке здатне забезпечити сприятливі умови для навчання й виховання на принципах Life education (освіта впродовж життя).

Перспективи освіти дорослих в нашій країні ілюструють слова Міністра освіти і науки України Лілії Гриневич на Форумі неформальної освіти дорослих «Освіта дорослих і розвиток громадянського суспільства», який відбувся в м. Києві 2–3 листопада 2017 року:

«Можливість і потреба вчитися впродовж життя тримає людину в інтелектуальному й духовному тонусі. Маємо визнати, що у нас немає цілісної системи освіти дорослих, і держава повинна створити умови для її формування. Нещодавно прийнятий Закон «Про освіту» містить статтю про освіту дорослих, а також передбачає визнання часткових кваліфікацій, набутих у неформальній освіті дорослих. Гнучка система освіти дорослих стає необхідністю як для фахового навчання особистості, так і для її розвитку».

Зазначимо, що Закон України «Про освіту» від 05. 09. 2017 № 2145 – VIII, стаття 3. «Право на освіту», гарантує:

«1. Кожен має право на якісну та доступну освіту. Право на освіту включає право здобувати освіту впродовж усього життя, право на доступність освіти, право на безоплатну освіту у випадках і порядку, визначених Конституцією та законами України».

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Вправа «Картки для модерації» («Метаплан») (25–30 хв.)**

*Мета:* взаємодія та обмін інформацією, модерація та структурування інформації.

*Хід проведення:*

Учасники(-ці) об'єднуються в групи по 5–6 осіб. Кожна група отримує картки трьох кольорів: помаранчевого, жовтого і зеленого. Учасники(-ці) обговорюють відповіді на запитання, запропоновані вчителем(-кою), і записують їх на картках відповідного кольору.

*Важливо!* На кожній картці писати чітко, великими літерами тільки одну відповідь.

*Запитання:*

1) Кому з дорослих в нашому місті (селі, місцевості) необхідно вчитися? (Картки помаранчевого кольору)

2) Яка освіта необхідна дорослим (тема, ступінь освіти і т. ін.)? (Картки жовтого кольору)

3) Якими шляхами дорослі можуть підвищити рівень своєї освіти в наш час? (Картки зеленого кольору)

По закінченні роботи картки прикріплюються на дошку, фліпчарт чи просто на стіну, відразу групуються однакові відповіді та відповіді на одну тему.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: проводиться обговорення отриманих результатів, учасники(-ці) формулюють висновки щодо проведеної роботи.

#### **Вправа «Аналіз притчи «Іди вперед» (5–7 хв.)**

*Мета:* формувати в учасників(-ць) розуміння необхідності руху вперед, розвитку, саморозвитку в усіх сферах життя, а насамперед – в оволодінні новими знаннями, уміннями та навичками.

*Хід проведення:*

*Робота над притчею* (додаток).

*Запитання для обговорення:*

- Як емоції ви переживали, слухаючи притчу?
- Як ви вважаєте, завдяки чому, дроворуб досяг таких висот?
- Як, на вашу думку, ця притча співвідноситься з темою нашої сьогоднішньої розмови?

*Примітка:* як варіант, притчу можна зачитати до слів «...залишену ним колись, і розмірковувати», потім вислухати думки присутніх і запропонувати висловити свої передбачення стосовно заключної частини притчі.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **4. Підсумки/рефлексія (10–15 хв.)**

Учитель/учителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

#### **Вправа «Автобусна зупинка» (до 10 хв.)**

*Хід проведення:*

На чотирьох стінах кімнати розвішані аркуші, вгорі яких записано незакінчені речення:

- Я задумався (-лася) над тим, що...
- Найважливіше – це...
- Відтепер я буду...
- Дякую...

Учасники(-ці) вільно рухаються по приміщенню, на кожній зупинці пишуть продовжені незакінченого речення. Наприкінці відбувається загальне обговорення.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Вправа «Берег реалізованих сподівань» (15 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* На початку зустрічі ви висловлювали свої очікування стосовно предмету нашої розмови. Чи справдилися вони? Напишіть про це і прикріпіть стікери на «Березі реалізованих сподівань» нашої уявної річки.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **5. Додаток**

##### **Притча «Іди вперед»**

Колись дуже давно в далекій-далекій країні біля високих синіх гір жив один дроворуб. Він рубав дрова в лісі, відвозив їх до сусіднього міста та продавав. Жив хоч небагато, та щасливо.

Одного разу, коли дроворуб рубав дрова в ближньому лісі неподалік від дороги, до нього підійшов подорожній і попросив хоч щось поїсти. Дроворуб із задоволенням поділився з ним своїм обідом. Наситившись, подорожній подякував дроворубу і сказав: «Іди вперед».

Дроворуб здивувався таким словам, але вирішив спробувати піти далі в ліс. Він йшов деякий час, доки не побачив сандалове дерево. Слід відмітити: в тій далекій-далекій країні сандалове дерево дуже цінилося. Дроворуб зрубав дерево, взяв рівно стільки, скільки зміг, і рушив до міста, щоб продати. Досить швидко він спродався, заробив грошей набагато більше, ніж тоді, як продавав дрова, і тепер йому стало легше утримувати свою родину.

Наступного разу, коли дроворуб вирішив піти до лісу, він пройшов повз в'язанку дров, залишену ним біля дороги, і пішов в гліб лісу. Він дійшов до зрубаного дерева, і, хоч там

залишалися ще гілки, які можна було продати, він згадав слова подорожнього: «Іди вперед» і вирішив піти далі. Пройшов ще деякий час і знайшов мідну руду. Дроворуб зібрав рівно стільки руди, скільки зміг віднести, і пішов до міста. Продав і виручив ще більше грошей. Тепер у нього був свій дім, щаслива сім'я, достаток.

І знову дроворуб вирішив вирушити в дорогу. Він прийшов до ближнього лісу, пройшов повз в'язанку дров, залишену ним біля дороги, і пішов в глибину лісу. Там він проминув сандалове дерево, дійшов до місця, де знайшов мідну руду. І тут знов згадав слова подорожнього: «Іди вперед». І пішов далі. Через деякий час він знайшов срібні копальні. Набрив срібла рівно стільки, скільки зміг нести, і відправився додому. Тепер він вважав себе одним з найбільш поважних жителів міста, жив в достатку та спокої. Він міг отримати все, що забажає. Чоловік радів життю, став частіше усміхатися, адже він був щасливою людиною.

Через деякий час дроворуб вирішив знову вирушити в дорогу. Він прийшов до ближнього лісу, пройшов повз в'язанку дров, залишену ним біля дороги, повз сандалове дерево, мідну та срібні копальні і знову згадав слова подорожнього і пішов далі. Деякий час він йшов в глибину лісу і вийшов до берега річки. Він опустився на коліна, щоб напиться води, і побачив шматочок золота. Почав мити золото, і коли намив рівно стільки, скільки зміг донести, відправився в зворотний шлях. Тепер він став ще багатшою і успішнішою людиною.

Через деякий час дроворуб знову вирішив рушити в дорогу. І пройшов весь шлях, що проходив раніше. І знову згадав слова подорожнього, що слід рухатися вперед, і знову пішов далі. Коли дійшов до високої гори, помітив, що під ногами щось блищить. Нахилився і побачив алмаз. Дроворуб оглянувся. Навкруг нього були розсипи великих і маленьких алмазів. Він взяв стільки, скільки зміг віднести. Після цього він став найбагатшою і найвідомішою людиною в світі.

Колишній дроворуб полюбляв ходити в ліс, що знаходився поблизу, сідати на в'язанку дров, залишену ним колись, і розмірковувати.

Одного разу він побачив подорожнього, що дав йому пораду йти вперед. Він запросив його до свого будинку, пригостив смачним обідом і хотів поділитися своїм багатством. Але подорожній, подякувавши за гостинність та відмовившись від багатства, сказав: «Іди вперед».

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://vnz.org.ua/zakonodavstvo/110-zakon-ukrayiny-pro-osvitu>
2. Лук'янова Л. Законодавче забезпечення освіти дорослих: зарубіжний досвід [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <file:///C:/Users/админ/Desktop/освіта%20дорослих.pdf>
3. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Редактори: М. А. Араджионі, А. І. Гусєв, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.
4. Освіта дорослих і розвиток громадянського суспільства сила і радість навчання / Українська асоціація освіти дорослих [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.uaod.org.ua/novini/osvta-doroslih--rozvitok-gromadyanskogo-susplstva-sila--radstnavchannya/>
5. Урдзе Т. Посібник для фахівців з навчання дорослих. – К. : ТОВ «Контекст Україна», 2013. – 84 с.
6. Притча: Іди вперед | Мудрі та короткі притчі – elim S. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://elims.org.ua/pritchi/pritcha-idi-vpered/>

## 21.2. СТВОРЕННЯ ВЛАСНОГО ЕЛЕКТРОННОГО ПРОФЕСІЙНОГО РЕСУРСУ ЯК ІНСТРУМЕНТ ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАННЯ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

**Автори розробки:** Унгурян Ірина.

**Цільова аудиторія:** батьки (родичі, опікуни) та ін.

**Мета та завдання:** ознайомлення учасників із поняттями «портфоліо», «електронне портфоліо», «професійне портфоліо»; візуалізація видів та структури професійного портфоліо; обговорення переваг та недоліків електронного професійного портфоліо.

**Очікувані результати:** учасники знатимуть визначення понять «портфоліо», «електронне портфоліо», «професійне портфоліо»; зможуть розрізняти різні види портфоліо; моделюватимуть власне професійне портфоліо із відповідною структурою та змістом.

**Обладнання:** комп'ютер, проектор, маркери, фліпчарт, аркуші для фліпчарту.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина (10–15 хв.)

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо. За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць.

##### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Ведучий/ведуча фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

##### Вправа «Знаю-Хочу дізнатися-Дізнався/Дізналася» (5 хв.)

**Мета:** актуалізувати учасників(-ць), обговорити з учасниками(-цями) їхні очікування щодо участі у занятті.

**Хід проведення:**

Кожен учасник(-ця) отримує таблицю (додаток 1). У колонці «Знаю» учасники(-ці) записують те, що вони знають про електронне професійне портфоліо; у колонку «Хочу дізнатися» – власні очікування щодо теми зустрічі. Колонка «Дізнався/Дізналася» залишається порожньою – її учасники(-ці) заповнюють у кінці зустрічі.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

##### 3. Основна частина.

##### Вправа «Асоціативний куц» (15 хв.)

**Мета:** актуалізувати учасників(-ць), сприяти використанню попереднього досвіду.

**Хід проведення:**

Учасники(-ці) утворюють групи по 4–6 чоловік. Кожна група отримує аркуш паперу та маркери різного кольору. Ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) записати тему «Професійне портфоліо» посередині аркуша. Учасники(-ці) записують асоціації, які виникають у них, пов'язані з цим словосполученням. Записують стільки думок, скільки дозволить час, або доти, доки вони не будуть вичерпані. Ведучий(-а) просить не обмірковувати чому учасникам(-цям) спало на думку те чи інше слово. Коли всі думки записані, ведучий(-а) пропонує учасникам(-цям) представити їхній варіант асоціативного куца та обговорити з аудиторією, встановивши зв'язки між словами.

##### Мінілекція про електронне професійне портфоліо (15 хв.)

**Мета:** ознайомлення учасників(-ць) із новими поняттями «портфоліо», «електронне портфоліо», «професійне портфоліо».

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька проводить бесіду про портфоліо.

Портфоліо – це одна із сучасних технологій пошуку роботи. Являє собою файловою папку з розташованими в певному порядку документами. Портфоліо дозволяє здобувачеві справити необхідне враження на роботодавця, відкриває нові можливості при працевлаштуванні і тим самим значно підвищує шанси на отримання шуканої посади. У зв'язку з цим надання здобувачем тільки резюме є застарілою, малоефективною формою пошуку роботи. Портфоліо дозволяє здобувачеві самостійно і гідно представити свої реальні досягнення, замість того щоб просити потенційного роботодавця повірити словам в резюме та результатам тестів.

Традиційне портфоліо може бути в паперовому варіанті. Однак сучасне портфоліо – це сукупність мультимедійних можливостей (звуку, анімації та ін.), які сприяють ефективному поданню ідеї за допомогою тексту, графічних зображень і т. д. За формою позначений документ може являти собою брошуру, альбом в електронному форматі, виконаний у презентаційній програмі PowerPoint або набір графічних файлів. Однак багато претендентів бажаної посади не використовують всіх можливостей при розробці свого портфоліо, необачно вважаючи, що достатньо додати до резюме посилання на інші тексти і сайти. Отже, створюючи сучасне портфоліо, необхідно приділити увагу як його формату, дизайну, так і його змістовій частині (фактологічний матеріал про професійну діяльність, досягнення тощо).

У літературі зустрічається декілька визначень.

Портфоліо – це спосіб фіксації, накопичення матеріалів, що демонструють рівень професіоналізму особистості та вміння вирішувати завдання своєї професійної діяльності; це інструмент, який показує рівень підготовленості та рівень активності особистості у власній професійній діяльності.

Електронне професійне портфоліо – це веббазовий ресурс/сайт/блог особистості, який відображає індивідуальність та професійні досягнення власника/власниці.

У перекладі з інших мов слово «портфоліо» означає «папка», «зібрання досягнень», «досьє» тощо. Саме це і визначає функції портфоліо:

- діагностичну (фіксує зміни і зростання успішності професіонала за певний період часу);
- визначення мети – підтримує професійні цілі особистості;
- мотиваційну – заохочує результативність педагога особистості;
- змістовну – розкриває спектр діяльності особистості;
- розвиваючу – забезпечує безперервність процесу підвищення професіоналізму особистості;

- рейтингову – показує діапазон сформованості професійних навичок особистості;
- презентаційну – показує сформованість культури самопрезентації особистості.

*Для чого необхідно портфоліо?*

По-перше, портфоліо дозволяє більш ефективно провести самопрезентацію на співбесіді. Особливо якщо людину запрошують на вільне інтерв'ю. По-друге, маючи під рукою портфоліо, ви будете впевненіше почувати себе під час співбесіди. По-третє, портфоліо дозволяє заздалегідь зібрати всі необхідні документи і не турбуватися напередодні співбесіди про це. По-четверте, акуратно оформлені документи покажуть роботодавцю, наскільки відповідально людина поставилася до цієї співбесіди.

При створенні власного електронного ресурсу необхідно керуватися такими принципами:

- системність;
- достовірність;
- об'єктивність;
- логічність та лаконічність;
- акуратність та естетичність оформлення;
- цілісність, тематична завершеність представлених матеріалів;
- наочність представлених матеріалів.

Культура добросусідства

*Що включає в себе портфоліо:*

- 1) резюме – у будь-якому випадку на співбесіду варто принести з собою ще одне резюме, крім того, що ви відправили раніше;
- 2) документи про основну освіту – диплом, додаток до диплому;
- 3) документи про додаткову освіту – свідоцтва про професійну перепідготовку, диплом про закінчення курсів, про участь в семінарах, конференціях, тренінгах тощо;
- 4) рекомендаційний лист, характеристика з місця проходження практики;
- 5) заохочувальні документи – нагородні дипломи, грамоти за участь і перемоги в різних заходах (наукових, спортивних, громадських тощо), але не пізніше, ніж за останні 2–3 роки;
- 6) документи, необхідні безпосередньо для працевлаштування – ІПН, страхове свідоцтво обов'язкового пенсійного страхування, копія другої і третьої сторінки паспорта.

*Обговорення переваг та недоліків електронного професійного портфоліо.*

**Вправа «SWOT-аналіз» (20 хв.)**

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються у 4–6 груп. Учитель/вчителька роздає учасникам/учасницям таблиці для проведення SWOT-аналізу (роздатковий матеріал 2). Завдання – обговорити електронне професійне портфоліо за допомогою аббревіатури:

- S** – сильні сторони (strengths);
- W** – слабкі сторони (weaknesses);
- O** – можливості (opportunities);
- T** – загрози, ризики (threats).

По завершенню відведеного часу (10 хв.) представники груп представляють результати їх обговорення. Учитель/вчителька узагальнює отриману інформацію.

*Рефлексія щодо виконаної вправи.*

**Вправа «Заповни таблицю» (20 хв.)**

*Мета:* здійснити моделювання структури власного електронного ресурсу.

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька пропонує учасникам(-цям) продовжити працювати у групах. Кожна група отримує таблицю (додаток 3), яка містить графі, де учасникам(-цям) потрібно вписати назви сторінок їхнього майбутнього сайту та зміст кожної сторінки. Час для виконання – 15 хвилин.

Далі – представлення результатів роботи груп. Для цієї роботи учасники/учасниці можуть використовувати усі доступні ресурси (смартфони, планшети, ноутбуки, персональні комп'ютери).

*Рефлексія щодо виконаної вправи.*

**Інформаційне повідомлення «Покрокова інструкція для реєстрації та створення власного професійного портфоліо» (10 хв.)**

Учитель/вчителька представляє учасникам(-цям) інструкцію для реєстрації та початку роботи на платформі WIX.COM (додаток 4). Платформа WIX.COM – приклад для створення власного електронного ресурсу. За бажанням волонтер/волонтери можуть зареєструватися та здійснити початок роботи.

**4. Підсумки/рефлексія (10–15 хв.)**

Учитель/вчителька підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

**Вправа «Знаю – Хочу дізнатися – Дізнався/Дізналася» (5 хв.)**

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці у таблиці «ЗХД» (додаток 1) заповнюють колонку «Дізнався/Дізналася», визначаючи, чи справдилися їхні очікування щодо зустрічі.

Після цього учасники/учасниці діляться враженнями від почутого на заході у контексті того, наскільки новими, та, на їхню думку, корисними є для них набуті знання та навички.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

5. Додатки

Вправа «ЗХД»

Додаток 1

|      |                |                    |
|------|----------------|--------------------|
| Знаю | Хочу дізнатися | Дізнався/Дізналася |
|      |                |                    |

Додаток 2

SWOT-аналіз

У групах визначте сильні (S), слабкі (W) сторони, можливості (O) та загрози (T). Запишіть їх у таблицю нижче.

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| Сильні сторони (S) | Слабкі сторони (W) |
|                    |                    |
| Можливості (O)     | Загрози (T)        |
|                    |                    |

Додаток 3

Заповніть таблицю, розподіливши інформацію у відповідні колонки. Назвіть сторінки у створеному портфоліо

| Назва сторінки |  |  | Ресурсні матеріали |  |  |
|----------------|--|--|--------------------|--|--|
| Зміст          |  |  |                    |  |  |
|                |  |  |                    |  |  |
|                |  |  |                    |  |  |
|                |  |  |                    |  |  |

Додаток 4

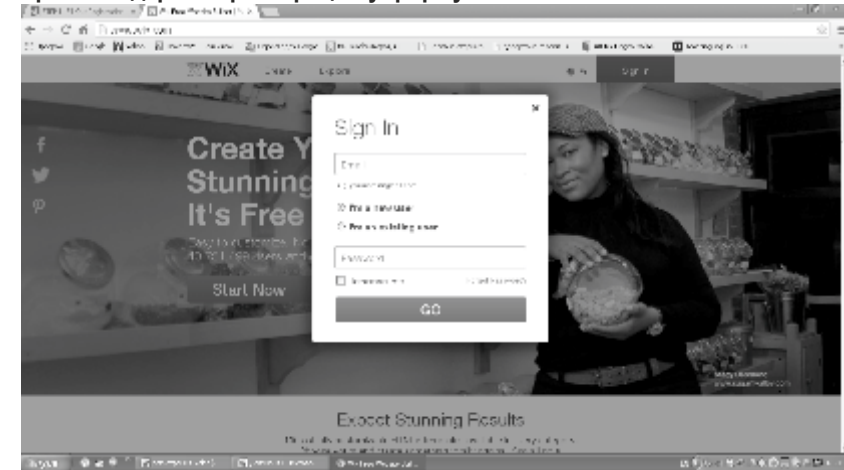
Реєстрація WIX.COM

Крок 1: Зайти на WIX.COM

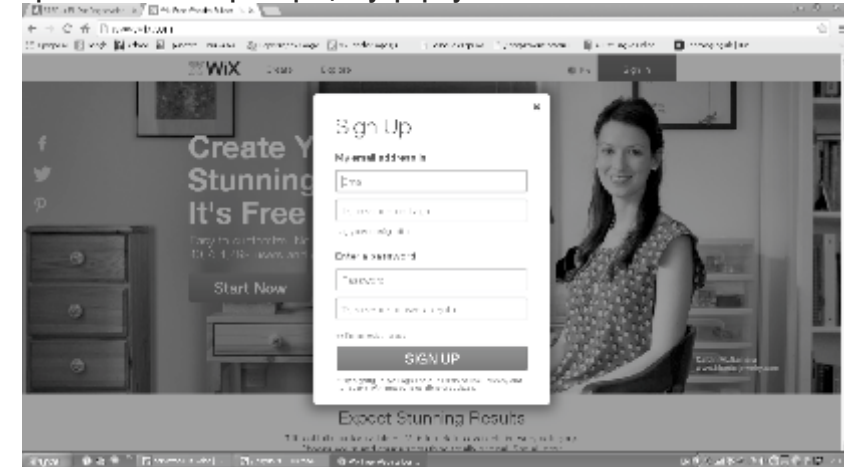


Культура добросусідства

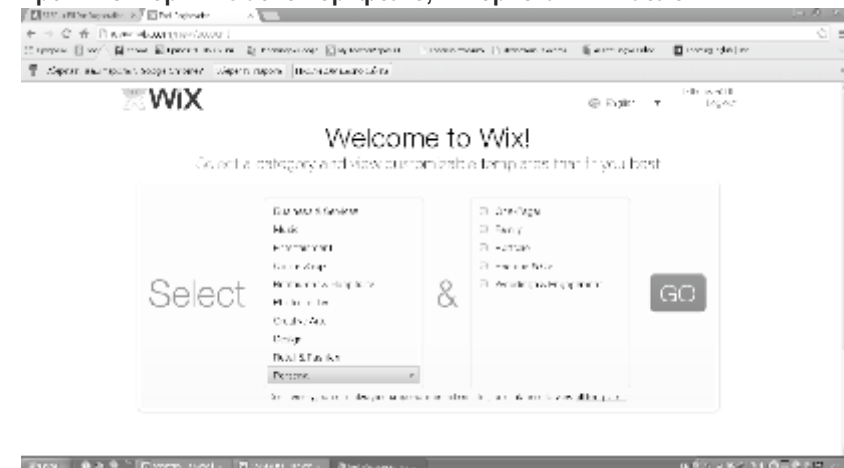
Крок 2: Відкрийте реєстраційну форму



Крок 3: Заповніть реєстраційну форму



Крок 4: Створіть власне портфоліо, використавши шаблони



Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## ТЕМА 22. Я В ГРОМАДІ: «МОЯ ХАТА СКРАЮ?...»

### 22.1. ВПЛИВ ГРОМАДЯН НА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ ГРОМАДИ

**Автори розробки:** Коломєсць Лариса, Охредько Олег.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) та ін.

**Мета та завдання:** створити умови для розуміння принципів взаємодії в громаді; навчитися визначати фактори впливу на активність людини в громаді.

**Очікувані результати:** батьки (або особи, які їх замінюють) вмітимуть визначати свої соціальні ролі; обізнані щодо соціальних груп; вмітимуть взаємодіяти у громаді.

**Обладнання:** фліпчарт та папір для нього, маркери, проектор та ноутбук (якщо планується провести презентацію під час повідомлення).

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина (15 хв.)

###### **Вправа «Комплімент»**

**Мета:** згуртувати групу, створити позитивний емоційний настрій.

**Хід проведення:**

Запропонуйте учасникам/учасницям по черзі говорити одне одному комплімент.

Можливі доповнення: називати ім'я, давати побажання та інше.

**Рекомендація модератору(-ці):** розпочинайте вправу першим(-ою).

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

##### 2. Мотивація, очікування (15 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Учитель/учителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

##### 3. Основна частина

###### **Вправа «Хто я?» (10 хв.)**

**Мета:** визначити соціальні ролі учасників та учасниць, познайомити з поняттям «соціальні групи».

**Хід проведення:**

Роздайте папір та ручки.

Запропонуйте учасникам та учасницям письмово відповісти на запитання «Хто я?», використовуючи п'ять іменників (наприклад, Світлана, мама, жінка, вихователька, волонтерка).

**Рекомендації модератору/модераторці:** проведіть опитування або за бажанням учасників/учасниць, або за допомогою методу «Відкритий мікрофон». Зверніть увагу групи на те, що наші соціальні ролі об'єднують нас в громаді, утворюючи соціальні групи. Відобразіть на фліпчарті соціальні групи, що утворились у вигляді кіл, що перетинаються.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Підсумовуючи, зверніть увагу на те, що кожен з нас входить до декількох соціальних груп, які також взаємодіють між собою.

###### **Вправа «Взаємодія з громадою» (20 хв.)**

**Мета:** визначити, як учасники та учасниці тієї чи іншої соціальної групи взаємодіють в громаді та на скільки вагомим може бути їхній вплив в громаді.

Культура добросусідства

**Хід проведення:**

Об'єднайте учасників/учасниць у три групи: батьки, працівники, активісти (громадські діячі). Роздайте маркери та папір для фліпчарту. Запропонуйте групам відобразити їхню взаємодію з громадою (школою, роботодавцями, представниками владних структур тощо). Через 10 хвилин запропонуйте презентувати свою роботу.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Підсумовуючи, обговоріть, що кожен/кожна із нас постійно взаємодіє з громадою, і лише від нас залежить чи буде ця взаємодія корисною.

###### **Вправа «Займи позицію» (15 хв.)**

**Мета:** визначити, що впливає на нашу активність в громаді.

**Хід проведення:**

Розмістіть у протилежних кутках таблички з надписами «так», «ні», поясніть учасникам/учасницям, що вони підходять до тієї таблички, яка є відповіддю на поставлене питання.

Якщо хтось із учасників чи учасниць у ході виконання вправи змінює свою позицію, запитайте «Чому?».

Запитання №1. Вас запросили прийняти участь у флешмобі. Чи підете ви?

Запитання №2. У цей час ви зайняті. Чи підете ви?

Запитання №3. Тема дуже важлива для вас. Чи підете ви?

Запитання №4. Участь у флешмобі може мати для вас негативні наслідки. Чи підете ви?

Запитання №5. Його організує ваша дитина, яка і запросила вас. Чи підете ви?

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Підсумовуючи, проговоріть від чого залежить активна життєва позиція кожного(-ої).

###### **Вправа «Види громадянської активності» (10 хв.)**

**Мета:** навчити розрізняти види громадянської активності та діяти в залежності від поставленої мети.

**Хід проведення:**

1. Запропонуйте учасникам та учасницям розглянути схему (див. Додаток).

2. Після проведеного аналізу схеми запропонуйте учасникам та учасницям відповісти на запитання «Як представницька демократія може вплинути на активізацію прямої?», «Що потрібно для успішного вирішення проблем суспільного життя?».

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

###### **Вправа «Чи варто бути активними?» (10 хв.)**

**Мета:** визначити роль активного громадянина.

**Хід проведення:**

1. Методом «мозкового штурму» визначте, що саме учасники/учасниці вважають проявами активної громадянської позиції. Відповіді запишіть на фліпчарті.

2. Запропонуйте учасникам та учасницям навести приклади відомих їм вдалих активностей. (Можливо розглянути кейси адвокаційних компаній місцевої громади).

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Підсумовуючи, обговоріть, чому активність громадян є дуже важливою для громади.

###### **4. Підсумки/рефлексія (до 15 хв.)**

**Мета:** з'ясувати результативність проведеного заняття, допомогти усвідомити роль кожного в громаді, яку можливо проявити у майбутньому.

**Хід проведення:**

Проводиться опитування: «Які активності в громаді імпонують вам особисто?»

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## 5. Додаток



## Використані Інтернет-ресурси та література

1. Ми – громадяни України: Навчальний посібник з громад. Освіти для 9(10) кл. серед. загальноосвіт. навч. закл. / О. Пометун, О. Дем'янчук, І. Ігнатова та ін.; За ред. О. Пометун. – Львів : НВФ «Українські технології», 2002. – 256 с.

2. Будуємо майбутнє разом: Програма профілактики конфліктів і правопорушень серед учнівської молоді: навчально-методичний посібник / Л. В. Зуб, Т. Л. Лях, Л. А. Мельник та ін.; За ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. – К. : ТОВ «Видавництво АВД плюс», 2016. – 276 с.

## 22.2. ЛОБІЮВАННЯ В ГРОМАДІ

**Автори розробки:** Коломеєць Лариса, Охредько Олег.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) та ін.

**Мета та завдання:** створити умови для розуміння умов просування власних ідей у громаді.

**Очікувані результати:** батьки знатимуть про лобізм (в тому числі на рівні громади); володітимуть практичними навичками щодо здійснення лобіювання в групах; вмітимуть визначати проблеми та шукати шляхи їх вирішення.

**Обладнання:** фліпчарт та папір для нього, маркери, проектор та ноутбук (якщо планується провести презентацію під час повідомлення).

**Приблизний час проведення:** 60–90 хв.

## Хід зборів

## 1. Знайомство/організаційна частина (15 хв.)

**Вправа «Комплімент»**

**Мета:** згуртувати групу, створити позитивний емоційний настрій.

**Хід проведення:**

Запропонуйте учасникам/учасницям по черзі говорити одне одному комплімент.

Можливі доповнення: називати ім'я, давати побажання та інше.

**Рекомендація модератору/модераторці:** розпочинайте вправу першим/першою.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

## 2. Мотивація, очікування (15 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Учитель/учителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

## 3. Основна частина

Можливо обрати один із варіантів запропонованих вправ.

**Вправа «Мозковий штурм» (5 хв.)**

**Мета:** визначити рівень обізнаності групи.

«Що таке лобізм».

**Хід проведення:**

Запропонуйте учасникам/учасницям дати визначення поняттю «лобізм».

Рекомендації модератору/модераторці: проведіть опитування або за бажанням учасників/учасниць, або за допомогою методу «Відкритий мікрофон». Зверніть увагу групи, що визначення можуть співпадати або бути схожими. Попередьте, що із вашим варіантом учасники/учасниці ознайомляться під час наступного кроку.

**Вправа «Асоціації» (5 хв.)**

**Мета:** визначити рівень обізнаності групи.

**Хід проведення:**

Які у Вас є асоціації із словом «лобізм»?

Запропонуйте учасникам/учасницям назвати одне слово, яке виникає у них, коли вони чують слово «лобізм». Попередьте, що слова-асоціації можуть повторюватися.

**Рекомендації:** використовуйте метод «Відкритий мікрофон».

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

**Вправа «Повідомлення» (10 хв.)**

**Мета:** надати теоретичну інформацію по темі.

*Хід проведення:*

Що таке лобізм? (додаток 1)

*Рекомендації модератору/модераторці:* повідомлення буде більш ефективним, якщо буде супроводжуватися презентацією.

*Рефлексія* щодо виконаної справи.

#### **Вправа «Потреби» (30 хв.)**

Мета: навчити визначати потреби для проведення лобіювання.

*Хід проведення:*

1. Повідомте, що багато питань місцевого рівня вирішується депутатами місцевих рад. Проте і кожен з депутатів має певні обов'язки.

2. Об'єднайте учасників(-ниць) в групи.

3. Запропонуйте групам проаналізувати потреби, (які мають депутати для забезпечення їхньої діяльності, враховуючи місцеві особливості), ресурси для вирішення цих потреб та ресурси, які може надати школа (додаток 2).

4. Після завершення роботи запропонуйте представникам груп презентувати результати роботи груп та обговоріть їх.

*Рефлексія* щодо виконаної справи.

#### **Вправа «Лобізм на місцевому рівні» (30 хв.)**

Мета: виробити навички проводити лобіювання на місцевому рівні.

*Хід проведення:*

1. Зазначте, що для проведення лобіювання потрібно мати уявлення як про потреби сторони, на яку направлено лобіювання, так і певні ресурси стороною, яка проводить лобіювання.

2. Об'єднайте учасників/учасниць в дві групи та запропонуйте кожній групі виконати ролі. Можливі варіанти ролей:

a) депутати сільських або селищних рад та представники школи;

b) сільський або селищний голова та представники школи;

c) депутати районної ради та представники школи тощо.

3. Кожна група повинна підготувати:

a) представники та представниці школи – «Що вони можуть дати представникам іншої групи?» (в залежності від пари);

b) представники та представниці законодавчої чи виконавчої ланки – «Що їм потрібно від школи?» або «Що їм школа може дати?».

4. Після роботи в групах (до 15 хв.) представники та представниці груп презентують результати роботи, висловлюючи по черзі свої аргументи.

5. Проведіть порівняння результатів роботи груп з метою пошуку «точок зіткнення», аналізуючи, чи вийшло провести переговори.

*Рефлексія* щодо виконаної справи.

#### **4. Підсумки/рефлексія (5 хв.)**

Опитування: «Що б ви запропонували лобіювати?» (5–10 хв.)

Мета: виявити результативність проведеного заняття, проговорити ідеї, які можливо використовувати у майбутньому.

*Рекомендації модератору/модераторці:* проведіть опитування за бажанням; потрібно бути готовим/готовою, що ідей буде не багато; підготуйте декілька ідей для проведення компаній лобіювання. Обов'язково уточніть в учасників/учасниць, на кого спрямовуватиметься процес лобіювання.

## 5. Додатки

### Додаток 1

#### Повідомлення «Що таке лобізм?»

Термін «лобізм» завдяки американським фільмам, пресі та телебаченню активно увійшов до нашого життя. Багато хто з нас його використовує, іноді навіть не знаючи, що він означає. Що ж таке лобізм? Існує багато визначень. Наприклад, Вікіпедія надає таке: Лобізм (англ. lobbyism) — скоординована практика обстоювання інтересів чи чинення тиску на законодавців і чиновників неурядовими організаціями, фінансово-промисловими групами чи етнічними спільнотами на користь того або іншого рішення. Лобізм також передбачає діяльність зацікавлених осіб, яка сприяє ухваленню органами влади тих або інших рішень, з використанням формальних і неформальних відносин в органах влади. Якщо розглянути сутність лобізму, то це система впливу на членів законодавчого органу або чиновників державних установ із метою добитися ухвалення або неухвалення ними того чи іншого законопроекту або постанови. Лобізм виникає у XII ст. в Англії (звідси виникнення терміну від англійського слова lobby, що означає «крите приміщення для прогулянок, коридор, вестибюль, кулуари»), коли зацікавлені люди зустрічалися з парламентаріями у кулуарах англійського парламенту. Перша згадка про спроби представників громадськості вплинути на прийняття рішення в Конгресі США відноситься до початку XIX ст. А у 1946 р. у США був прийнятий спеціальний закон щодо лобізму (Federal Regulation of Lobbying Act). На сьогодні лобізм законодавчо закріплений в демократичних країнах. В Україні також існує лобістська діяльність, хоча вона і не має законодавчої бази. Окрім того, в більшості випадків лобізм розглядається як діяльність у вищих ешелонах влади (парламент, уряд тощо). Разом із тим, розглядаючи ситуацію із школами, використовувати систему лобізму не тільки можливо, але й потрібно. Таким чином, визначимо для цього посібника, що лобізм – це вплив на членів законодавчого органу або чиновників державних установ із метою добитися ухвалення або неухвалення ними того чи іншого рішення або постанови на місцевому рівні. Виходячи з цього визначення, лобізм поширюється на виконавчу та законодавчу ланку, які мають різні рівні. Особливо це важливо в наші дні, коли відбувається реформа територіального та місцевого самоврядування, коли місцева громада та місцеві органи влади отримують більше повноважень, прав та обов'язків.

Звісно, що напрямками лобізму є не об'єкти, а суб'єкти впливу, тобто лобіювання повинно бути направленим на конкретну людину – представника законодавчої або виконавчої ланки необхідного нам рівня. Тобто суб'єктами лобіювання будуть депутати(-ки) міської або районної ради та чиновники(-ці) різного рівня.

Наступне не менш важливе питання – це хто може проводити лобіювання. На сьогоднішній день обмежень не існує – лобізмом може займатися як кожен громадянин/громадянка особисто, так і група громадян(-ок). Це можуть бути:

- педагогічні працівники (вчителі(-ки) та інші педагогічні працівники(-ці));
- адміністрація школи (директор(-ка) та заступники(-ці));
- інші працівники школи (технічні та інші працівники(-ці));
- батьки;
- представники(-ці) громадських організацій (профспілки та інших організацій, які піклуються долею школи);
- представники(-ці) органів самоврядування (піклувальна рада та інші);
- учні(-ці) (старшокласники(-ці)).

І нарешті, мабуть основне питання: «А навіщо займатися лобізмом на місцевому рівні?». На це питання існує дуже багато відповідей, і тому його потрібно розглядати у розрізі кожного закладу окремо, але разом із тим можливо виокремити декілька причин, які мали б загальні риси. Але все ж таки головною відповіддю буде те, що лобізм допоможе кращому функціонуванню школи, унеможливить припинення діяльності школи.

Яким же шляхом проводити лобіювання з метою зменшення можливого ризику закриття школи? В усьому світі існують два шляхи лобіювання:

1. Офіційний шлях: направлення запитів, листів, проведення акцій, зустрічей тощо.
2. Неофіційний шлях: неофіційні зустрічі, по більшості побудовані на особистих знайомствах.

Не треба забувати про психологію поведінки людей: усі рекомендації щодо ваших дій під час прийому у чиновників(-ць), розмови та багато іншого в міжособистісному спілкуванні – діють обов'язково. Тому для вирішення суперечностей та досягнення згоди між групами адвокатів та органами влади без конфронтації необхідно використовувати інструмент переговорів. Цей спосіб використовується для досягнення справедливого та взаємно прийнятного рішення шляхом обговорення. Причинами проведення переговорів з органами влади на етапі превентивних заходів з попередження ліквідації освітнього закладу виступають такі постулати:

- органи влади мають можливості для проведення змін;
- необхідно звернути на себе увагу органів влади, щоб після цього переконувати їх та привернути на свій бік;
- необхідно забезпечити довготермінові взаємовідношення з органами влади, щоб зробити розвиток закладу сталим.

Існують чотири ключові кроки, що допоможуть процесу лобіювання та стануть початком серйозних переговорів:

1. Ознайомтесь із коридорами влади (система, процедури, графіки приймальних годин, ключові лідери і гравці).

2. Класифікуйте «гравців» (на підставі того, як вони пов'язані чи ставляться до вашої проблеми і яким впливом наділені).

3. Інформуйте та будуйте відносини (через відвідування та зустрічі, щоб допомогти їм зрозуміти ваші проблеми та забезпечити їхню довіру до вас як до надійного джерела якісного аналізу, і як до представника громадськості).

4. Отримайте увагу і покажіть вашу силу (підключайте партнерські ЗМІ, активізуйте та мобілізуйте ваші дії таким чином, щоб люди, які приймають рішення, знали про те, що ваші пропозиції мають підтримку громадськості).

Що ж потрібно робити представникам(-цям) чи ініціативній групі школи під час лобіювання? Шляхів дуже багато, але завжди потрібно починати:

Крок 1. Пошук інформації – необхідно мати інформацію про те, на кого буде направлена ваша діяльність, тобто списки депутатів і чиновників тощо.

Крок 2. Аналіз. Лобізм, по більшості, передбачає використання фінансових ресурсів для досягнення певної мети. Разом із тим, школа має дуже великий ресурс для вирішення багатьох проблем. Тому потрібно проаналізувати: з одного боку – можливості школи, а з іншого боку – потреби осіб, на яких буде направлено лобіювання. Наприклад, дуже часто в селах, у зв'язку із скрутним фінансовим положенням сільських рад, на культуру не вистачає коштів. А школа має певний ресурс, який допоможе організувати сумісними зусиллями дозвілля на селі. Ще приклад – часто необхідна інформація про ставлення населення до тих чи інших подій, а коштів та вміння на проведення опитування у депутатів та сільських чиновників часто немає. А школа швидко і з високою достовірністю (якщо необхідно, то й анонімно) проведе такі дослідження. Таких прикладів можна приводити багато – все залежить від бажання і конкретної місцевості.

Підсумовуючи, зазначимо:

- лобізм на місцевому рівні не тільки можливий, але й потрібний;
- лобізм відбувається на районному та місцевому (сільський або селищний) рівні;
- лобізм проводиться на законодавчому (районні або сільські/селищні ради) та виконавчому (райадміністрації або виконкоми) рівнях;
- лобізм направлений не на об'єкти, а на суб'єкти – депутатів та чиновників;
- лобіювання може проводитися як групами, так і персонально;
- лобіювання може бути офіційним і неофіційним.

Культура добросусідства

## Додаток 2

### Форма для виконання вправи «Потреби»

| № | ПІБ депутата | Необхідні заходи для виконання депутатських функцій | Необхідні ресурси для заходів | Можливості школи для допомоги депутату |
|---|--------------|---|-------------------------------|--|
|   |              |   |                               |  |
|   |              |   |                               |  |

### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Адвокат: практичний посібник / упорядк. Г. Кіященко. – К., 2009. – 102 с.
2. Аравина Т. И., Кузнецов Ю. Ю. Лоббизм: национальные образцы и степень социальной приемлемости / Т. И. Аравина, Ю. Ю. Кузнецов // Социс. – 2000. – № 9. – С. 59–63.
3. Белоусов А. Лоббизм как политическая коммуникация / А. Белоусов. – Екатеринбург : УрО РАН, 2005. – 216 с.
4. Бинецкий А. Э. Лоббизм в современном мире / А. Э. Бинецкий. – М. : ТЭИС, 2004. – 247 с.
5. Боренько Я. Й. Групи інтересу у сучасній теорії політики: Дис. канд. політ. наук: 23.00.01 / Я. Й. Боренько. – Львів, 2002. – 180 с.
6. Власов В. В. В одиночку не прорвешься / В. Власов // Зеркало недели. – 2006. – № 48 (627). – 16 декабря. – С. 12.
7. Гнатуш Н. Легальність лобіювання: українські реалії і світовий досвід / Н. Гнатуш // Молодіжне лобіювання. – К. : «Молодіжна альтернатива», 2002. – С. 17–24.
8. Євгенєва А. Законодавче регулювання лобістської діяльності / А. Євгенєва // Часопис ПАРЛАМЕНТ. – 2004. – № 1. – С. 32–39.
9. Лобізм та його інституційні форми. Україна і зарубіжний досвід: [аналітичні матеріали / упор. М. Розумний, В. Холод]. – К. : УПФР, 2005. – 44 с.
10. Менджул М. В., Навроцький В. В. Кампанії адвокатів як інструмент демократичних перетворень / М. В. Менджул, В. В. Навроцький. – Ужгород, 2011. – 66 с.
11. Моделі лобіювання інтересів: світовий досвід та українська специфіка / О. Длуго-польський // Журн. європ. економіки. – 2006. – № 1. – С. 30–57.
12. Про лобіювання в Україні: Проект Закону України від 13 квітня 1999 р. № 3188 // Сайт Законопроекти України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon.gov.ua/>
13. Про правовий статус груп, об'єднаних спільними інтересами (лобістських) груп у Верховній Раді України: Проект Закону України від 03.11.1999 р. № 3188-1 // Офіційний сайт Верховної Ради України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.rada.gov.ua>
14. Про діяльність лобістів у Верховній Раді України: Проект Закону України від 09.11.2003 р. № 8429 // Сайт Лабораторії законодавчих ініціатив [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://www.parliament.org.ua/index.php?action=draft&draft\\_id=1983](http://www.parliament.org.ua/index.php?action=draft&draft_id=1983)
15. Про регулювання лобістської діяльності в органах державної влади: Проект Закону України (не внесений до Верховної Ради України, оприлюднений серед загалу 25.09.2003 р.) // Сайт Громадської Ради з питань законодавства для місцевого самоврядування та організації третього сектору [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://gr.org.ua/>
16. Солонтей О. Г., Навроцький В. В., Коваль О. Д. Лобіювання: сутність, засади, практика застосування: посібник для тренерів / О. Г. Солонтей, В. В. Навроцький, О. Д. Коваль. – Ужгород, 2003. – 140 с.
17. Тихомирова Є. Б. Громадянське суспільство: лобізм як засіб самоорганізації та активізації на національному, регіональному та глобальному рівнях / Є. Б. Тихомирова // Кроки до громадянського суспільства. – К., 2004. – С. 172–177.
18. Як зберегти школу у власній громаді: керівництво до дії: практичний посібник із правової самоосвіти для педагогів / О. Дрепіна, О. Переходченко, Ю. Ращупкіна та ін. – Луганськ : ПП «Дніпровець», 2012. – 384 с.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



## 22.3. УСЬОГО МОЖЛИВО ДОСЯГНУТИ РАЗОМ

**Автор розробки:** Чупіка Світлана.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) та ін.

**Мета та завдання:** мотивувати батьківську спільноту до активної участі у житті не тільки школи, а й житті місцевої громади (села, мікрорайону, селища); згуртувати батьків, допомогти віднайти щось спільне між ними; розкрити їхні потенційні можливості.

**Очікувані результати:** батьки будуть обізнані щодо проблем шкільної і місцевої громади, чинного законодавства, засобів та інструментів вирішення місцевих проблем; будуть здатні згуртуватися для вирішення проблеми; будуть свідомі щодо активних дій батьківської громади.

**Обладнання:** дошка та аркуші для фліпчарту, маркери, стікери, аркуші з завданням і інформаційні картки.

**Орієнтовний час проведення:** 90–120 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина (10–15 хв.)

Ведучий/ведуча презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо.

Ведучий/ведуча пропонує привітатися і представитись таким чином: Хто я вдома і хто я в суспільстві чи шкільній громаді.

#### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Ведучий/ведуча фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

#### **Вправа «Робота в групах»**

*Хід проведення:*

Створюються групи по троє осіб. Завдання: прочитайте текст і дайте відповідь на питання (додаток 1).

*Питання:*

1. Чи відчували ви себе хоча б раз в образі одного з персонажів?
2. До яких змін чи наслідків може привести таке відношення до подій в громаді?
3. Яку іншу альтернативу і модель поведінки ви можете запропонувати?

Кожний(-а) отримує аркуш-стікер.

*Учитель/учителька:* Напишіть будь ласка, що б ви хотіли дізнатися щодо ефективної діяльності місцевої громади? Озвучте і наклейте стікери на нашому плакаті.

На дошці висить великий плакат, де в довільному порядку є написи: Кожний/кожна? Хтось? Ніхто? Будь-хто?

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### 3. Основна частина

#### **Вправа «Обговорення» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Які проблеми актуальні для нашої школи і селища? Чи може батьківська спільнота змінити життя школи і селища? Чому?

Батьки називають проблеми, вчитель/вчителька записує їх і вивішує на видному місці.

Приклади наведених проблем шкільного і селищного суспільства:

- благоустрій парку за школою;
- встановлення дитячого майданчика;
- заборона в магазинах біля школи торгувати алкогольними напоями і тютюновими виробами;

Культура добросусідства

- зведення паркану навколо школи;
- збільшити кількість автобусних маршрутів у наш мікрорайон;
- покращити освітлення вулиць;
- створити суспільний спортзал;
- облаштувати радіорубку у школі;
- скасувати шкільну форму тощо.

Можливо, на перший погляд більшість проблем здаються важкими чи нездійсненними але насправді це не так.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Вправа «Так, це можливо, якщо ...» (15 хв.)**

*Мета:* підвищення мотивації, коли на фоні знайдених відповідей на абсолютно фантастичні завдання, пропозиції щодо проблем громади виглядають реальними.

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються у трійки. В створених трійках вигадують, обговорюють і записують ситуацію чи дію, яку зазвичай неможливо виконати. Наприклад: Чи можливо зупинити дощ? Або: Чи можливо перенести руками будинок з одного місця на інше? Потім ці питання складаються у скриньку і вчитель/вчителька туди додає ще декілька своїх питань щодо діяльності шкільної громади чи вирішення запропонованих у попередньому обговоренні проблем.

Потім питання як лоти дістаються зі скриньки, озвучуються і кожна трійка по черзі дає стверджувальну відповідь починаючи словами: «Так, це можливо, якщо...»

*Учитель/учителька:* Дякуємо одне одному за роботу і те, що ми разом довели – немає нічого неможливого. І проблеми, які є у нашій шкільній і селищній спільноті, не такі вже й складні, якщо разом узятися до справи.

Насправді вирішити певні проблеми не так важко, як здається на перший погляд. Є велика кількість прикладів успішної діяльності місцевих громад щодо благоустрою, прийняття рішень місцевою радою, зміни відносин у громаді, а також більш масштабних акцій. Головне визначити проблему, зібрати команду і мати необхідні знання для побудування стратегії дій.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Вправа «Руханка» (5 хв.)**

*Хід проведення:*

Учасники(-ці) довільно рухаються по кімнаті і за командою вчителя(-ки) об'єднуються у групи за названими ознаками:

- колір одягу;
- колір волосся;
- перша літера імені;
- місяць народження.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Вправа «Створюємо команду для вирішення проблеми» (20 хв.)**

У більшості випадків проблему можна вирішити шляхом участі в проектах або кампанію громадської участі (адвокації).

*Хід проведення:*

Створюємо 4–5 груп по 4–6 учасників(-ць). Групам пропонуємо обрати проблему із запропонованих на початку заняття і створити команду для її вирішення.

*Учитель/учителька:* Назвіть тему, яку ви обрали.

Окрім учасників(-ць), які уже є в вашій групі, пропоную узяти собі на допомогу декілька ролей/персонажів з запропонованого списку (таблиця 1).

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Таблиця 1

## Ролі для виконання вправи

|  |  |
|--|--|
| Журналіст місцевої газети                                | Дільничний інспектор   |
| Підприємець, власник невеличкого магазину                | Місцевий п'яничка «Михалич»                                  |
| Заступник директора школи                                | Сусідка пенсіонерка  |
| Сусід по вулиці, який працює на місцевому заводі         | Сусід будівельник  |
| Голова КСН (самоорганізації селища)                      | Відомий блогер   |
| Підприємець, власник автотранспортного підприємства      | Сусідка, чиновниця місцевої міської (селищної) адміністрації |
| Студент юридичного факультету                            | Сусідка домогосподарка                                       |
| Сусідський підліток, який постійно «зависає» в інтернеті | Сусідка, викладачка англійської мови та інформатики          |

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Поясніть, чому ви узяли саме цих людей? Яку роль у вашій кампанії вони виконують? Кого ви не захотіли узяти і чому? А якщо ця людина сама запропонує допомогу? Можливо вона зможе зробити багато для вашої справи? Що саме?

Необхідно пам'ятати, що всі люди різні, але це і є самий більший ресурс громади. Ви живете поряд з цими людьми, їхні діти ходять з вами до однієї школи, тому благоустрій громади і піклування про дітей це ваша спільна справа. І кожний зі своєю індивідуальністю може зробити свій вклад в неї.

**Вправа «Обираємо інструменти дії» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/учителька:* Які кроки і дії ми можемо зробити щодо розроблення плану дій?

Рішення ми теж приймаємо колегіально (*мозковий штурм, працює уся аудиторія, вчитель/вчителька записує варіанти тощо*).

- Дослідження.
- Опитування.
- Громадська експертиза діяльності органів виконавчої гілки влади та місцевого самоврядування.
- Семінари та конференції, круглі столи.
- Співпраця зі ЗМІ.
- Інформаційні та інформаційно-просвітницькі акції, а також флешмоби.
- Громадські слухання, місцеві ініціативи, органи самоорганізації населення, загальні збори громадян.

- Судові позови.

- Акції протесту (демонстрації, мітинги, пікетування, страйки, марші).

- Участь у проєктах різних джерел фінансування тощо.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Засоби громадянського впливу» (20 хв.)**

*Хід проведення:*

Групам дається завдання ознайомитись з матеріалом картки «Засоби громадянського впливу», де виписана законодавча база щодо діяльності місцевого самоврядування і громадян (додаток 1), обговорити можливості, інструменти дій, які ми актуалізували під час мозкового штурму та створити план і стратегію дій щодо вирішення обраної проблеми. Використовуючи можливості і ресурси усіх учасників(-ць) групи, як реальних так і вигаданих. Бажано перевагу надавати реальним.

Культура добросусідства

*Презентація роботи груп.*

Кожна група презентує розроблений план дій. Представники(-ці) інших груп мають право задавати їм питання.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**4. Підсумки/рефлексія (10–15 хв.)**

*Учасники/учасниці дають відповіді на питання:*

Чи сподобалось вам співпрацювати одне з одним?

Чи дізнались ви одне про одного щось нове?

Чи справдилися сьогодні ваші очікування?

Які інструменти і засоби з запропонованих сьогодні ви візьмете на озброєння у реальному вирішенні проблем нашої місцевої громади?

**Побажання:** Давайте подякуємо кожному з групи і побажаємо успіхів та здійснення мрій.

**5. Додатки****Додаток 1****Кожний, Хтось, Будь-хто і Ніхто\***

Жили-були на світі білому четверо. Їх звали: **Кожний, Хтось, Будь-хто і Ніхто...** Коли треба було щось зробити, **Кожний** був переконаний, що **Хтось** цим займеться... **Будь-хто** міг би це зробити, але **Ніхто** для цього навіть пальцем не поворушив... **Хтось** обурювався, страшно тупав ногами і сварився кудись пальчиком, тому що це був обов'язок **Кожного...** А **Кожний** вважав, що **Будь-хто** з цим справиться, але **Ніхто** так і не зрозумів, що **Кожний** просто так не буде цим займатися... Зрештою **Кожний** почав кричати, що винен **Будь-хто**, оскільки **Ніхто** не виконав того, що міг би **Хтось** зробити...

**Додаток 2****Засоби громадянського впливу**

Законом України «Про місцеве самоврядування» та іншими законами регулюється діяльність місцевих громад, їх повноваження і можливості:

**Збирати загальні збори громадян за місцем проживання**

Це збори всіх або частини жителів територіальної громади за місцем проживання для вирішення питань місцевого значення. На збори можна запросити депутатів місцевої ради, міського, селищного чи сільського голову (ст. 8 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні»).

**Створювати органи самоорганізації населення**

Орган самоорганізації населення (ОСН) – це представницький орган, створений громадянами, які спільно об'єдналися у межах певної території, будинку, вулиці, кварталу, з метою розвитку території та захисту своїх інтересів (Закон України «Про місцеве самоврядування в Україні»).

**Проводити громадські слухання**

Громадяни мають право проводити громадські слухання – зустрічатися з депутатами та посадовими особами місцевої ради, під час яких громадяни їх заслуховують та подають власні пропозиції до вирішення проблем міста (ст. 13 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні»). У Законі зазначено, що громадські слухання проводяться не рідше ніж один раз на рік. За результатами громадських слухань до місцевої влади надсилають колективну резолюцію з пропозиціями щодо вирішення проблеми.

**Давати депутатам доручення виборців**

Виборці можуть давати депутату ради доручення на зборах під час його звітів чи зустрічей (ч.1 ст. 17 Закону України «Про статус депутатів місцевих рад»).

\*Джепело: [https://shlyha.com.ua/zhyly-buly-na-sviti-bilomu-chetvero-ikh-zvaly-kozhnyi-khtos-bud-khto-nikhto/?fbclid=IwAR3gAPXpC4loGW0KUCM5U\\_2LJz\\_ShiNSmN81PO6XBQilYfLDi4NZYXNU4kk](https://shlyha.com.ua/zhyly-buly-na-sviti-bilomu-chetvero-ikh-zvaly-kozhnyi-khtos-bud-khto-nikhto/?fbclid=IwAR3gAPXpC4loGW0KUCM5U_2LJz_ShiNSmN81PO6XBQilYfLDi4NZYXNU4kk)

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Брати участь у зустрічах керівників та посадових осіб місцевих рад з населенням**

Виїзди депутатів разом із працівниками засобів масової інформації на місця дають можливості продемонструвати депутатам суть проблеми наочно обговорити шляхи її розв'язання, а завдяки ЗМІ надати проблемі розголосу.

**Звертатися до органу влади**

Ви можете подати до представників влади звернення: заяву, скаргу чи пропозицію (ст. 38 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні»). Про те, як правильно оформити звернення, щоб воно було розглянуто, можна дізнатися зі ст. 3 Закону України «Про звернення громадян». Отримати необхідну для вирішення питання інформацію можна усно, телефоном, письмово, на особистому прийомі громадян.

**Подавати проєкти на фінансування з бюджету участі**

Громадяни подають до місцевої ради пропозиції та проєкти, які можуть бути профінансовані коштом громадського бюджету участі. Головне, щоб вашу ініціативу підтримала голова громади міста.

У бюджеті на кожен рік місцева рада повинна передбачити суму коштів для фінансування громадського бюджету не менше як 1% загального фонду бюджету.

**Подавати місцеву ініціативу (пропозицію)**

Місцева ініціатива дозволяє громаді виступити з пропозицією і зобов'язати місцеву раду розглянути проблему громади, яку вона не бажала розв'язувати або на яку до цього часу не звертала уваги (ст. 9 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні»).

**Вимагати звітування депутатів місцевої ради та міського голови**

Міський голова не рідше за один раз на рік звітує про свою роботу перед територіальною громадою на відкритій зустрічі з громадянами (ч. 7 ст. 42 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні»).

Депутат місцевої ради не рідше за один раз на рік зобов'язаний звітувати про свою роботу (ч. 1 ст. 16 Закону України «Про статус депутатів місцевих рад»).

**Єднатися у громадські об'єднання**

Громадські об'єднання – це добровільне об'єднання громадян з метою захисту своїх прав та свобод, задоволення своїх інтересів, досягнення поставлених цілей (Закон України «Про громадські об'єднання» та Закон України «Про державну реєстрацію юридичних осіб, фізичних осіб-підприємців та громадських формувань»).

**Ініціювати розгляд електронних петицій**

Це індивідуальна або колективна вимога, звернення, пропозиція, скарга, прохання, клопотання, яка подається до органів державної влади в електронній формі. Розгляд електронної петиції може бути ініційований громадянами за допомогою збору підписів на офіційному веб-сайті органу влади чи громадського об'єднання. Громадяни можуть звертатися до Президента України, Верховної Ради України, Кабінету Міністрів України, органу місцевого самоврядування з електронними петиціями (ст. 23-1 Закону України «Про звернення громадян»). Електронна петиція, яка набрала встановлену кількість підписів, підлягає обов'язковому розгляду органом влади у першочерговому порядку.

**Оскаржувати дії чи бездіяльність будь-якого органу влади в суді**

Якщо жоден з попередніх варіантів не спрацював, потрібно скористатися своїм правом на розгляд у суді. Право на оскарження «в суді рішень, дій чи бездіяльності органів місцевого самоврядування, посадових і службових осіб» гарантує громадянам ч. 2 ст. 55 Конституції України. Звертаючись до суду, потрібно правильно оформити позовну заяву, отримавши консультацію юриста.

Культура добросусідства

## ТЕМА 23. ЯК РОЗВ'ЯЗУВАТИ СУПЕРЕЧКИ БЕЗ СВАРКИ ТА БІЙКИ

**23.1. КРОКИ ДО ПОРОЗУМІННЯ**

**Авторка розробки:** Вишнеvsька Алла.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, інші члени родин), вчителі та ін.

**Мета та завдання:** сприяти розвитку в батьків умінь і навичок встановлення контакту з дитиною; ознайомити з конструктивними формами комунікацій, які дозволять запобігти або уповільнити гострий перебіг конфліктів.

**Очікувані результати:** батьки знатимуть конструктивні форми комунікацій, які дозволять запобігти або уповільнити гострий перебіг конфліктів.

**Обладнання:** роздаткові матеріали (додатки), картки, плакати «Правила роботи в групі», «Наші очікування», аркуші паперу формату А3, А4, кольорові стікери, маркери, ручки, крейда.

**Орієнтовний час проведення:** 120–150 хв.

**Хід зборів**

*Стільці в класній кімнаті розташовані по колу.*

**1. Знайомство/організаційна частина (10–15 хв.)**

Ведучий/ведуча презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо.

**Вправа «Часточка мене» (15 хв.)**

**Мета:** знайомство одне з одним, формування довірчих відносин між учасниками(-цями) заняття, активізація процесу самопізнання.

**Хід проведення:**

Учасники/учасниці сідають у коло; обравши власну річ, кладуть її на долоню, по черзі розповідають групі, чому обрано саме цей предмет і коротку історію «часточки».

**Рефлексія** щодо виконаної вправи:

Які враження, почуття виникли під час проведення вправи?

**Вироблення правил роботи групи (5 хв.)**

**Мета:** прийняти правила, які забезпечать результативну роботу, підкреслити необхідність її виконання для досягнення мети й завдань заняття.

**Обладнання:** плакат «Правила роботи в групі», маркер.

**Хід проведення:**

Учасники(-ці) називають правила-умови, які полегшать роботу групи, дозволять працювати ефективно й комфортно. Правила приймаються усіма членами групи.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

**2. Мотивація, очікування****Вправа «Очікування» (10 хв.)**

**Мета:** мотивувати батьків до активної участі в роботі тренінгу, сприяти зацікавленості та відповідальному ставленню до роботи.

**Обладнання:** плакат «Наші очікування», кольорові стікери, ручки.

**Хід проведення:**

Батькам пропонується впродовж 3-х хв. визначитися, що б хотіли почути, чого навчитися на занятті. Далі кожен учасник/учасниця озвучує написане, прикріплює стікер до плаката.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**3. Основна частина****Бесіда «Повернення в дитинство» (15 хв.)**

*Мета:* актуалізувати знання батьків, отримані в ході тренінгу, ввести батьків у тему тренінгу, акцентуючи увагу на проблемах, питаннях, які призводять до конфліктів батьків з дітьми.

*Хід проведення:*

*Ведучий/ведуча:* Прохання до батьків подумки повернутися в дитинство – свій підлітковий вік. Пригадати, що заважало порозумітися з батьками, спричиняло конфлікт.

У процесі бесіди з'ясовується: озвучувалися лише позиції сторін, не з'ясовувалися інтереси, ні діти, ні батьки не чули одне одного.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Що заважає нам слухати?» (20 хв.)**

*Мета:* сприяти осмисленню питання щодо перешкод слухання.

*Обладнання:* інформаційні картки (додаток 1), картки з відповідними написами (додаток 2), магніти.

*Хід проведення:*

Батьки об'єднуються у 5 груп (називають улюблені іграшки: «посуда», лялька, «лікарня», конструктор, ведмедик).

На дошці прикріплюються картки: «Що заважає нам слухати» (типові думки під час слухання), «Обговорення», «Захист», «Порада», «Побоювання», «Літання в хмарах».

Завдання групам: обіграти ситуацію, почавши з речення, яке прописане на отриманому аркуші (на виконання – 3–5 хв.).

По закінченні часу групи презентують напрацювання.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Що ми з'ясували? Які думки виникли?

**Вправа «Навчаючи – вчуся» (20 хв.)**

*Мета:* інформування батьків з питання активного слухання, можливість взяти участь у навчанні та передачі знань учасникам(-цям) тренінгу.

*Обладнання:* інформаційні картки (додаток 3).

*Хід проведення:*

Роздаються картки, пропонується ознайомитися з інформацією (3–5 хв). Інструкція: кожен учасник(-ця) ознайомлює зі своєю інформацією в доступній формі інших батьків. Слід говорити тільки з однією особою. Переказати їй свою інформацію та уважно вислухати інформацію від неї.

Коли час виконання вправи сплине, батьки розказують у колі, про що вони дізналися від інших.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа-розминка «Усе навпаки» (5 хв.)**

*Мета:* підбадьорення учасників/учасниць після напруженої роботи.

*Хід проведення:*

Група – у загальному колі. Пропонується порухатися, але виконувати команди навпаки. Наприклад, «крок вперед» – робимо крок назад, «підняти ліву руку» – піднімаємо праву тощо.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Мінілекція «Техніки активного слухання» («Я – висловлювання», «Перефразування») (15 хв.)**

*Мета:* ознайомити батьків з техніками активного слухання.

*Обладнання:* інформаційні картки (додаток 4).

*Хід проведення:* У кожного учасника/учасниці є інформаційний листок з викладеною інформацією щодо теми. Ознайомлення учасників(-ць) з цією інформацією.

*Рефлексія:* Чим корисна для вас отримана інформація?

Культура добросусідства

**Практичні вправи (20–25 хв.)**

*Мета:* навчитися використовувати отриману інформацію.

*Обладнання:* картки-завдання (додаток 5), аркуші А5, ручки.

*Хід проведення:*

Кожен(-а) отримує картки-завдання, виконує, озвучує за бажанням.

*Рефлексія* щодо виконаних вправ.

**4. Підсумки/рефлексія (10–15 хв.)**

Ведучий(-а) підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

**Вправа «Незакінчені речення» (15 хв.)**

*Мета:* зворотний зв'язок та оцінка.

*Хід проведення:*

Просимо кожного(-у) дати відповіді на питання, які написані на аркушах:

*Робота у нашій групі...*

*Я дізнався/дізналася...*

*Я хочу сказати вам, що...*

*Коли я повернуся додому...*

**5. Додатки****Додаток 1****Що заважає нам слухати****Типові думки під час слухання**

*Обговорення:* «Це абсолютно дурна думка». *Захист:* «Ви неправильно це зрозуміли, а крім того це не моя вина». *Порада:* «Що вам насправді слід зробити, так це...». *Побоювання:* «Це якраз те, що трапилося з моєю тіткою Мариною». *Літання в хмарах:* «Цікаво, чи подадуть сьогодні на обід вино?»

**Додаток 2****Активне слухання**

- сприяє з'ясуванню фактів;
- висловлює ваше розуміння їхньої точки зору;
- перефразовує те, що ви почули від них;
- демонструє вміння поставити себе на місце іншого;
- погоджується там, де це доречно;
- фокусує ваш внутрішній голос;
- спонукає до подальшого обговорення.

**Чому треба використовувати активне слухання?**

1. Сприяє змінам у ваших стосунках.
2. Отримує про них більше інформації.
3. Відповідає їхньому ключовому інтересу: відчувати, що їх почули.
4. Моделює поведінку, яку вам хотілося, щоб вони демонстрували.
5. Перериває цикл суперечки.
6. Більше шансів, що вони будуть слухати вас.

**Коли слід активно слухати?**

1. У ситуаціях, пов'язаних з емоціями.
2. Коли спілкування ускладнене.
3. Коли ви не впевнені, що розумієте.
4. Коли ви думаєте, що інші можуть не розуміти.
5. Коли ви відчуваєте, ніби ходите навкруги.
6. Коли вони не слухають вас або одне одного.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Додаток 3****«Я – висловлювання»**

Використання «Я – висловлювань» робить спілкування більш безпосереднім, допомагає висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину.

«Я – висловлювання» припускають відповідальність мовця за свої думки й почуття, а не спрямовані, як «Ти – висловлювання», на те, щоб звинуватити іншу людину.

Якщо ми використовуємо «Ти – висловлювання», то людина, до якої ми звертаємося, відчуває негативні емоції: гнів, образу, роздратування. Використання «Я – висловлювання» дозволяє вашому співрозмовнику(-ці) вислухати вас і спокійно відповісти.

«Я – висловлювання» можуть бути складені за формулою:

*Я відчуваю..., коли ти (факт)..., бо... міг/могла би ти в майбутньому...*

**ПЕРЕФРАЗУВАННЯ**

Перефразування – повторення своїми словами спірних питань і побоювань іншої людини – допомагає цій людині зрозуміти, що її почули, прояснити проблеми.

Перефразування може робитися за формулою: Якщо я вас правильно зрозумів(-ла), то... (позначаємо почуття/емоцію, наприклад «вас обурює...», «вас дратує...», «ви схвилювані тим, що...»), далі йде опис події, переказаний своїми словами.

**Перефразовуючи**, дотримуємося таких **правил**:

- прибираємо «конфліктогени» – образи, глузування, обзивання тощо;
- прибираємо узагальнення за типом «усе», «завжди», «ніколи»;
- проявляємо увагу до деталей і не втрачаємо їх при переказі;
- намагаємося не вкладати свій зміст, суворо дотримуючись того, що мав на увазі співрозмовник.

**Додаток 4****Практичні вправи**

*Завдання: складіть «Я – висловлювання» для запропонованих ситуацій:*

1. Ваш друг/подруга просив(-ла) у вас одяг і порвав(-ла) його.
2. Ваш син/донька обмалював(-ла) ручкою ваші книги.
3. Ваші друзі пішли на вечірку, а вас не запросили.
4. Ви з партнером домовилися зустрітися на вулиці, ви чекали 40 хв., а він так і не прийшов.

*Завдання: перефразуйте ці висловлювання:*

1. Вона завжди висить на телефоні й цілими днями базикає незрозуміло з ким замість того, щоб виконувати свої прями обов'язки. А потім ми дивуємося, чому це половина співробітників не може вчасно отримати цікаву для них інформацію щодо проекту!

2. Ось, до речі, коли він так говорить, то ми відразу розуміємо, на чьому він боці, і пропадає всяке бажання з ним розмовляти. Про що там розмовляти? Якщо заздалегідь відомо все, що він може сказати!

3. Ну звичайно! Це вони сьогодні такі білі й пухнасті. А як тільки ситуація зміниться, відразу ж почнуться всякі провокації й підстави. Усі вони одним миром мазані! Знаю я їх!

**Додаток 5****«Незакінчені речення»**

*Робота у нашій групі...*

*Я дізнався/дізналася...*

*Я хочу сказати вам, що...*

*Коли я повернуся додому...*

**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Ред.: М. А. Араджіоні, А. І. Гусев, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.

Культура добросусідства

**23.2. КОНФЛІКТ ТА ШЛЯХИ ЙОГО РОЗВ'ЯЗАННЯ**

**Авторка розробки:** Гальченко Леся.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), педагоги та ін.

**Мета та завдання:** навчити батьківський колектив говорити про конфліктні ситуації; шукати дієві шляхи вирішення проблем; висловлювати свої почуття, думки; знаходити способи взаєморозуміння.

**Очікувані результати:** батьки знатимуть шляхи розв'язання конфліктних ситуацій, здійснюватимуть безконфліктне спілкування.

**Обладнання:** ватмани, маркери, пам'ятки для батьків.

**Орієнтовний час проведення:** 80–90 хв.

**Хід зборів****1. Знайомство/організаційна частина**

**Вправа «Незакінчене речення» (10–15 хв.)**

*Хід проведення:*

*Класний(-а) керівник/керівниця:* Доброго дня, шановні батьки! Ви всі між собою вже добре знайомі, але я впевнений(-а), що в кожного з вас є якісь вміння, таланти, навички, про які багато хто з присутніх не знає. Тому пропоную дізнатися більше про ваші вподобання, завершивши фразу: «Ніхто з вас не знає, що я (чи у мене)...».

*Рефлексія щодо виконаної вправи.*

**Вправа «Карта очікувань» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

*Класний(-а) керівник(-ця):* Ми з вами зібралися сьогодні в колі, і, звісно, кожен має якісь сподівання та очікування від такої форми співпраці. Напишіть, будь ласка, три основних очікування від сьогоднішньої зустрічі. А тепер об'єднайтеся у групи по чотири особи й складіть загальний перелік очікувань.

*Рефлексія щодо виконаної вправи.*

**Напрацювання правил роботи в групі (5 хв.)**

*Хід проведення:*

*Класний(-а) керівник(-ця):* Для ефективної співпраці нашій групі необхідно узгодити правила роботи, які сприятимуть комфортній атмосфері та яких ми будемо дотримуватися впродовж всього тренінгу. Пропоную по черзі витягнути картки, пояснюючи поняття, які на них записані, та відповідаючи на запитання, що ми маємо зробити, щоб це стало реальністю.

Зразки: доброзичлива атмосфера, взаємоповага, добровільна участь у роботі групи, позитивне ставлення, «не перебивати» тощо.

Потім картки прикріплюють на плакат з назвою «Правила роботи у групі».

*Рефлексія щодо виконаної вправи.*

**2. Мотивація, очікування (10 хв.)**

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Ведучий(-а) фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

**3. Основна частина**

**Мінілекція з елементами бесіди (10 хв.)**

*Класний(-а) керівник(-ця):* Ми з вами обрали для роботи в групі ті чинники, яких дуже часто не вистачає при вирішенні гострих ситуацій. На дошці ви можете бачити кілька прислів'їв. Прочитайте, будь ласка, кожне, коментуючи його. Ці прислів'я вибрані даремно, – поєднуючи букви по вертикалі, ми визначимо проблематику сьогоднішньої зустрічі:

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**КОНФЛІКТ.**

Кидається сказаним собакою, я йому слово, а він мені десять.

Гавкала, гавкала, – насилу ціле село перегавала.

Не все так робиться, як у параграфі написано. Гостре словечко коле сердечко.

Ти йому хліб, а він тобі камінь. Не києм, то палицею.

Отгостював – насилу з душею вирвався.

Що, на вашу думку, означає «конфлікт»? Давайте запишемо визначення на фліпчарті.

Батьки формулюють власні асоціації зі словом «конфлікт».

*Конфлікт* (за тлумачним словником) – це загострення суперечностей, які виникають у процесі взаємодії суб'єктів комунікації (спілкування), спричинені конкуренцією їхніх інтересів; це зіткнення протилежних цілей, інтересів, позицій, думок, поглядів суб'єктів взаємодії.

*Класний(-а) керівник(-ця):*

Які емоції викликає конфлікт?

Що відчуває людина – учасник(-ця) конфліктної ситуації? Ми всі живемо у соціумі, а оскільки ми всі різні, то, звісно, конфліктних ситуацій нам не уникнути, важливо знайти правильні шляхи виходу з конфліктів. Однакових людей з однаковими думками не існує, тому й сприймати конфлікт потрібно як нормальне явище.

- Конфлікт – природний фрагмент людського життя; не найкраща форма взаємодії між людьми, однак це ані патологія, ані аномалія.
- Конфлікт не завжди й не обов'язково спричиняє руйнування. Дає можливість оцінити розстановку сил, слабкі й сильні сторони; покращує загальний стан.
- Конфлікт веде до змін, до утвердження більш стійкого становища.
- Конфлікт – не загроза, а сигнал до того, що треба щось змінювати.
- Конфліктом можна керувати, а це значить – руйнівні наслідки можуть бути мінімізовані; конфлікт може мати конструктивну форму.
- Конфлікт може сприяти до зближення.
- Конфлікт – спосіб розрядки, ймовірності оздоровлення стосунків.

*Класний(-а) керівник(-ця):* Давайте обговоримо ситуацію зі шкільного життя.

«На шкільній лінійці активом класу було названо прізвище дівчини, яка не займалася фізкультурою на уроках, не була на них присутня, й озвучено це було як прогули без поважної причини. Це все дуже вразило дівчину, яка вдома проплакала впродовж довгого часу, не розуміючи, чому дівчата класу так її ненавидять. Мама дівчини намагалася додзвонитися до класного(-ої) керівника(-ці), щоб з'ясувати причину того, що сталося, адже всі добре знають, що її дитина – дівчина хвороблива й батьки завжди повідомляють про її погане самопочуття. Класний(-а) керівник(-ця) не відповіла на телефонні дзвінки.

Наступного ранку мама в досить напруженому стані прийшла до школи з метою знайти винних. Зайшла до класу й звинуватила учнів(-ць) у ненависті, яка триває роками, в задрозах успіхам її доньки, у пригніченні її у класі. Усе це супроводжувалося криком і звинуваченнями. Наступного дня до школи прийшла одна з мам дітей, на яких накричали, із претензією що ніхто не має права кричати на їхніх дітей та звинувачувати їх. Пояснення: дівчина насправді мала причини не займатися фізкультурою, класний(-а) керівник(-ця) не перевіряв(-ла) прізвища, які зачитувалися на лінійці, зі слів вчителів-предметників нездорове ставлення до успіхів дівчини та, власне, до неї особисто мало місце; коли ніхто з дорослих не чув, дівчина могла образити однокласниць, навіть нецензурною лексикою». (Як варіант – у сценарії просто запропонувати обговорити якусь реальну конфліктну ситуацію).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Чи можна було уникнути конфліктної ситуації?

Хто, з вашої точки зору, загострив конфлікт? Які шляхи вирішення проблеми ви бачите?

Культура добросусідства

**Мінілекція (10 хв.)**

Конфліктогени й гнів – це те, що загострює конфлікт і робить його некерованим. Конфліктогени посилюють емоційне напруження, ображають, викликають бажання захиститися. Найбільша небезпека полягає в тому, що конфліктоген провокує у відповідь новий конфліктоген, а той у свою чергу – ще один. Кожен наступний конфліктоген діє сильніше.

**Конфліктогени**

|   |   |
|---|---|
| Конфліктогени – це слова або дії, які викликають, провокують або підсилюють конфлікт. | <p><i>Наприклад:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• висміювання; • хвастання; • повчання; • нечесність;</li> <li>• нещирість; • категоричні висловлювання;</li> <li>• образа, зневажливе ставлення;</li> <li>• порушення правил етикету: не вітатися; ігнорувати чийось присутність; перебивати;</li> <li>• деякі узагальнення: «ти ніколи...»; «ти завжди...»; «я нізащо...»; «це безнадійно...».</li> </ul> |
|---|---|

Як уникнути посилення конфлікту?

Запам'ятайте правила попередження конфліктів (правила записують на дошці):

- намагайтеся не використовувати конфліктогени;
- не піддавайтеся на провокацію конфлікту (не відповідайте конфліктогеном на конфліктоген).

**Рольова гра «Спілкування з батьками» (15 хв.)**

*Хід проведення:* Батьки об'єднуються в три групи.

Ситуація: доньці подобається компанія її нових друзів, а батькам – категорично ні. Завдання першій та другій групам: розіграти варіанти розвитку ситуації.

Перша група обіграє варіант, коли мати й батько одразу ж починають звинувачувати доньку в нерозбірливості. Дівчина, у свою чергу, висуває звинувачення батькам щодо відсутності уваги до неї, вступає з дорослими в гостру суперечку.

Друга група обіграє варіант, коли мати й батько звинувачують доньку, але вона виявляє дипломатичність та намагається розібратися в проблемі, даючи відповідні пояснення.

Третя група консультує своїх товаришів та робить висновки щодо варіантів діалогів між батьками та дітьми (діалог першої групи проходить у напруженій атмосфері, що обов'язково призведе до конфліктів; приклад діалогу другої групи – це конструктивне розв'язання конфлікту, що є підтвердженням поведінки доньки як дорослої людини).

*Рефлексія* щодо участі у грі.

**Вправа-руханка (5 хв.)**

*Хід проведення:*

*Класний(-а) керівник(-ця):* Давайте станемо в пари, тримаючи вказівними пальцями ручки. Тепер присідаємо й встаємо, сіли-встали, сіли-встали... Робимо те саме по три учасники(-ці), потім усі учасники(-ці) тренінгу.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Схематичне зображення» (5 хв.)**

*Класний(-а) керівник(-ця):* Обговоривши кілька ситуацій, ми вже маємо трохи іншу точку зору щодо конфліктів. Пропоную графічно зобразити конфлікт і захистити свій проєкт за допомогою SWOT-технології. З англійської мови strength – це сильні сторони, weaknesses – слабкі, opportunities – можливості, treats – загрози. Ви об'єднуєтесь у 3 групи й схематично зображуєте конфлікт у школі й ваше ставлення як батьків до нього. Записуєте його сильні та слабкі сторони, можливості та загрози.

Кожна з робочих груп презентує свої напрацювання. Відбувається загальне обговорення.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**4. Підсумки/рефлексія (10–15 хв.)**

Класний(-а) керівник(-ця) підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

*Класний(-а) керівник(-ця):* Я сподіваюся, що сьогоднішнє заняття відкрило для вас дещо нові грані конфлікту й при зіткненні інтересів ми з вами двічі подумаємо, перш ніж діятимемо. На згадку про сьогоднішню зустріч хочу залишити пам'ятки: «Правила виходу з конфлікту», «Як контролювати себе» (додатки).

**5. Додатки****Правила виходу з конфлікту**

- *Визнач проблему.* Вислови проблему, яка лежить в основі конфлікту, однією фразою.
- *Зосередься на проблемі.* Зрозумій, у чому суть проблеми, відкинь усе зайве.
- *Нападай на проблему, а не на людину.* Головне – розв'язати проблему, а не посваритися.
- *Слухай з відкритим розумом.* Намагайся сприйняти думку іншої людини.
- *Шануй почуття іншої людини.* Слухай зі співчуттям, зрозумій почуття іншого.
- *Відповідай за те, що ти робиш.* Перш ніж щось зробити, добре подумай!

**Додаток 1****Пам'ятка «Як контролювати себе»**

*Встанови попереджувальну сигналізацію:*

- уяви світлофор у своїй голові;
- його червоне світло вмикається тоді, коли потрібно зупинитися і подумати;
- не забувай перевіряти свій світлофор у ситуаціях, коли тебе дратують.

*Порахуй до 10 (або далі):*

- починай глибоко дихати й повільно рахувати подумки;
- стеж за своєю мімікою, не провокуй співрозмовника, демонструючи, що ти рахуєш;
- продовжуй слухати опонента, дивися йому в очі.

*Практикуй самонавіювання:*

- іноді, щоб заспокоїтися, достатньо сказати собі декілька слів: «це не впливає на мене», «мені не потрібно з цим боротися», «я можу це владнати», «мені приємно, що я тримаю себе в руках»;
- зміни точку зору, подивися на ситуацію очима стороннього спостерігача.

*Поміркуй:*

- Чи варто дратуватися через це?
- Чи справді ця людина бажає нашкодити тобі (ти ж не будеш сердитися на малюка за те, що він тебе штовхнув)?
- Чи є інший спосіб досягти бажаного?

*Класний(-а) керівник(-ця):* Наприкінці нашої зустрічі ви отримаєте аркуш паперу, на якому напишіть один із своїх недоліків, потім за годинниковою стрілкою ви передаєте свої аркуші іншим учасникам(-цям) тренінгу, котрі записують «а зате ти...» і далі вписують якусь позитивну рису цієї людини, яку помітили під час групової роботи. Насамкінець зачитуємо отримані повідомлення. Наш тренінг закінчився, сподіваюся, що наша праця була продуктивною й корисною, сподіваюся на швидку зустріч знову, до побачення.

**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Агапова О. Старіти? Немає часу! Методичний посібник для освітньої роботи з людьми літнього віку. – К., 2014. – 120 с.
2. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Ред.: М. А. Араджіоні, А. І. Гусев, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.
3. Малашенко М. П. Тиждень основ здоров'я. 5–9 класи. Найкращі сценарії. – Х. : «Основа», 2012. – 287 с.

Культура добросусідства

**23.3. ЗЛОЧИН І ПОКАРАННЯ.  
ЩО ТАКЕ ВІДНОВНЕ ПРАВОСУДДЯ?**

**Автор розробки:** Дацко Олена.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей і підлітків, підлітки та ін.

**Мета та завдання:** ознайомити учасників з основними питаннями законодавства щодо підлітків та молоді, з найбільш поширеними прикладами правопорушень серед молоді з метою їхнього попередження; інформувати про відновне правосуддя, його відмінності від карального (традиційного) підходу.

**Очікувані результати:** учасники обізнані щодо основних питань законодавства щодо підлітків та молоді; відновного правосуддя, його відмінностей від карального (традиційного) підходу.

**Обладнання:** фліпчарти, аркуші паперу, маркери.

**Орієнтовний час проведення:** 60 хв.

**Хід зборів**

Заняття має проходити у просторій кімнаті зі стільцями, розташованими у формі кола, та необхідним обладнанням.

**1. Знайомство/організаційна частина (10–15 хв.)**

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо.

**2. Мотивація, очікування**

**Вправа «Зоряне небо» (5 хв.)**

**Обладнання:** фліпчарт, маркери, стікери (у вигляді «зірочок»), ручки для кожного учасника.  
*Хід проведення:*

Для цієї вправи необхідно підготувати фліпчарт, де зображено небо. Якщо це неможливо, намалювати зоряне небо на шкільній дошці. На цьому небі учасники(-ці) прикріплюють стікери («зірочки»), на яких написані їхні очікування від тренінгу.

*Рефлексія учасників/учасниць щодо виконаної вправи.*

**Правила спільної роботи (5 хв.)**

**Обладнання:** фліпчарт, маркери, скотч.

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька бере ініціативу на себе і пише на фліпчарті 2–3 правила, які вважає доречними для поліпшення умов роботи на тренінгу. Потім він/вона пропонує учасникам(-цям) доповнити список правилами, важливими на їхній погляд.

Після складання списку важливо запитати учасників(-ць), чи згодні вони дотримуватися цих правил. Список із правилами закріплюють на стіну так, щоб всі його бачили і могли стежити за дотриманням дисципліни.

*Рефлексія щодо виконаної вправи.*

**Вправа «Намалюй злочин» (10 хв.)**

**Обладнання:** фліпчарт, маркери, папір А4 для кожного(-ої) учасника(-ці).

*Хід проведення:*

Учасники(-ці) отримують листки паперу, на яких їм пропонують намалювати картину або будь-який малюнок, який асоціюється з поняттям «злочин». Після завершення роботи кожен(-а) презентує її, обґрунтовуючи, що саме значить цей малюнок і чому він асоціюється зі злочином.

Учитель/вчителька записує ключові асоціації на фліпчарті.

Після дискусії можна підбити підсумки про суть злочину, його негативні сторони.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Рефлексія щодо виконаної вправи:

Що спільного мають ваші асоціації з поняттям «злочин»?

Чому слово «злочин» набуває переважно негативного значення?

### Бліц-опитування «Злочин і покарання» (10 хв.)

*Хід проведення:* напередодні проведення тренінгу дати батькам завдання самостійно підготуватися до бліц-опитування і дізнатися, які види покарання несуть підлітки за скоєні злочини.

*Обладнання:* опитувальник за підготовленими питаннями.

*Питання.* Яку юридичну відповідальність несе людина в 14 років?

*Очікувана відповідь.* У 14 років настає кримінальна відповідальність за вчинення ряду злочинів: вбивство, заподіяння тілесних ушкоджень, зґвалтування, пограбування, розбій, крадіжку, злісне й особливо злісне хуліганство, розкрадання вогнепальної зброї, боєприпасів, наркотичних речовин, умисне вчинення дій, що можуть викликати аварію потяга, умисне знищення або пошкодження майна.

*Питання.* Яка відповідальність настає в 15 років?

*Очікувана відповідь.* Майнова відповідальність за заподіяння майнової шкоди.

*Питання.* Яка відповідальність настає в 16 років?

*Очікувана відповідь.* Кримінальна за всі види злочинів.

*Питання.* Яка відповідальність настає з 18 років?

*Очікувана відповідь.* 18 років – це повне цивільне повноліття, коли настає відповідальність за всіма законами.

*Питання.* Які ви знаєте органи правопорядку?

*Очікувана відповідь.* Суд, арбітраж, органи внутрішніх справ.

*Питання.* Що таке хуліганство?

*Очікувана відповідь.* Це умисні дії, що грубо порушують громадський порядок і виражають неповагу до суспільства.

*Питання.* Як карається законом хуліганство?

*Очікувана відповідь.* Позбавленням волі на строк до 1 року, або виправними роботами на той же строк, або грошовим штрафом, а за злісне хуліганство – позбавленням волі на строк від 1 до 5 років.

*Питання.* Чи були ви коли-небудь свідками хуліганства? Чи допускав хтось із вас хуліганські дії щодо інших людей? Що для кожного(-ої) з вас є найбільшим злочином?

*Відповіді за бажанням учасників(-ць) і обґрунтування своєї думки.*

### Інформаційне повідомлення (5 хв.)

*Мета:* ознайомлення учасників(-ць) з терміном «відновне правосуддя» та відмінністю підходів до карального (традиційного) та відновного правосуддя.

*Обладнання:* презентація в Power Point.

*Відновне правосуддя* – це підхід до розв'язання правових конфліктів, який зосереджує увагу на відшкодуванні заподіяної потерпілим шкоди, формуванні у правопорушників почуття відповідальності за власні дії та залученні громади до розв'язання конфлікту. Відновне правосуддя передбачає активну участь сторін (потерпілих та правопорушників) у процесі вироблення угоди, яка має на меті «відновити» порушену злочином ситуацію: відшкодування завданої потерпілому шкоди; визначення заходів, що сприятимуть відновленню правопорушника в громаді (суспільстві) та попередженню скоєння ним повторних злочинів; врегулювання стосунків між потерпілим і правопорушником і, у разі можливості, примирення сторін.

До практик відновного правосуддя належать: проведення медіацій, сімейні конференції та «Кола правосуддя».

### Відмінність підходів до карального (традиційного) та відновного правосуддя (Ховард Зер. «Зміна об'єктива, або Новий погляд на злочин і покарання»)

| Каральне, традиційне правосуддя   | Відновне правосуддя  |
|---|--|
| <p>Злочин – це порушення закону.<br/>Спричинена шкода визначається абстрактно.<br/>Потерпіла сторона – це держава.<br/>У центрі уваги процесу – держава і злочинець.<br/>Увага зосереджена на минулому та фактах.</p> | <p>Злочин – це насилля над людьми і стосунками.<br/>Спричинена шкода визначається конкретно.<br/>Потерпілою стороною визнаються конкретні люди та стосунки.<br/>У центрі уваги процесу – потерпілий, правопорушник та їхнє оточення.<br/>Увага зосереджена на майбутньому і стосунках.</p> |

Рефлексія щодо почутого:

Які переваги або недоліки, на вашу думку, є в кожного з цих підходів?

Який із підходів, на вашу думку, найкращий? Чому?

Який із підходів доречно застосовувати? Чому?

### Вправа «Сусіди» (10 хв.)

*Хід проведення:*

Учитель/вчителька пропонує учасникам(-цям) об'єднатися у дві групи та ознайомитися з ситуацією вправи «Сусіди». Учасники(-ці) кожної групи мають обговорити та запропонувати можливі дії сторін конфлікту з точки зору одного з підходів до вирішення ситуації (кожна група обговорює дії з точки зору одного з підходів). По завершенню обговорення кожна група презентує свої напрацювання. Ця вправа допомагає учасникам(-цям) краще зрозуміти суть кожного з підходів, а також їхні переваги та недоліки.

*12.05.2010 р. Григорій прийшов до сусідки-пенсіонерки, щоб допомогти їй перекопати город під посадку помідорів. Бабуся пообіцяла заплатити йому за роботу. Коли він прийшов і постукав у двері, йому ніхто не відповів. Він відчинив двері, зайшов у будинок і, пройшовшись по кімнатах, побачив, що вдома нікого немає. Григорій знав, де бабуся ховає гроші, бо неодноразово приходив до неї і допомагає, за відповідну плату, по хазяйству. Він швидко підняв клейонку на столі (саме там старенька ховала гроші) і побачив, що там лежала певна сума грошей. Ці гроші він взяв і хотів уже втекти з будинку, як почув, що до хати хтось увійшов. Григорій сховався під ліжко і, дочекавшись поки бабуся вийде з дому, тихенько втік. Вдома він сховав ці гроші, а сам через декілька хвилин повернувся до бабусі і, ніби нічого не сталося, почав працювати на городі.*

*Коли пенсіонерка ввечері хотіла розрахуватися з хлопцем за роботу, вона і виявила те, що грошей не стало. Жінка не могла зрозуміти, що сталося, і разом з Григорієм почала шукати гроші, навіть не підозрюючи, що це він взяв їх, адже з городу хлопець не відлучався і був постійно в неї на очах. Бабуся плакала, тому що ці гроші (650 грн.) були в неї на проживання. Вона згадала, що зранку ходила в магазин, щоб купити продукти, тож брала певну суму, а решта грошей залишилися на місці.*

*Бабуся викликала міліцію і написала заяву про те, що в неї зникли гроші.*

*Коли Григорія з матір'ю викликали в міліцію (як свідка), він злякався та зізнався, що вкрав гроші, а також розповів, яким чином це сталося.*

*Пенсіонерка була дуже ображена вчинком Григорія, адже в той час, коли він зайшов у будинок і вкрав гроші, вона ходила в магазин, щоб купити продукти йому на обід. Окрім того,*



вона завжди непогано платила йому за роботу, адже знала, що сім'я, в якій він проживав, багатодітна та їм потрібні гроші.

Мати Григорія була дуже засмучена поведінкою сина і просила прощення у сусідки за вчинок Григорія.

Григорію також було дуже соромно за те, що він вчинив. На запитання, навіщо він взяв гроші, хлопець відповів, що хотів купити собі дорогий спортивний костюм, адже він займається футболом і часто їздить в інші міста на змагання. Цей костюм він хотів принести додому і сказати матері, що його йому видали в спортивній школі.

Рефлексія щодо виконаної вправи:

Який варіант, з вашого погляду, є найкращим? Чому?

Який із запропонованих варіантів, на вашу думку, найбільш сприятливий для Григорія?

Які переваги або недоліки ви вбачаєте у тих діях, які були запропоновані?

#### 4. Підсумки/рефлексія

**Вправа «Зоряне небо»** (продовження) (2 хв.)

Обладнання: фліпчарт із «Зоряним небом».

Хід проведення:

З'ясовуються очікування, що виправдалися чи не виправдалися. Вчитель(-ка) по черзі зачитує очікування, і якщо вони виправдалися, стікер переноситься на другий берег або в нижню частину фліпчарта, так званий «зорепад». Якщо не виправдалися – залишаються на місці.

**Заключне коло на тему: «Мої враження від тренінгу», «Хочу побажати...»** (10 хв.)

Мета: побажання учасниками(-цям) тренінгу позитивного настрою; оцінка тренінгу.

Обладнання: Мовник / Братина.

Учитель/учителька проводить «процедуру кола» й ставить питання:

Ваші враження від тренінгу?

Ваші побажання одне одному?

Що найважливіше ви отримали від цього тренінгу для себе, для свого розвитку?»

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Коваль Р., Горова А., Нікітчук А., Микитюк О., Ліхоліт Ю. Шкільна служба розв'язання конфліктів: досвід упровадження. Посібник. – К. : Видавець Захаренко В. О., 2009. – 168 с.

2. Культура добросусідства: Я. Ми. Країна. Програма виховних годин для ЗНЗ II–III ст. і методичні рекомендації щодо її апробації та впровадження / [автори-укладачі: М. А. Араджионі, А. І. Гусєв, М. С. Єлігулашвілі, В. І. Потапова]. – К. : ТОВ «Контекст Україна», 2016. – 260 с. : іл. – Англ., рос., укр.

## 23.4. ВИРОБЛЕННЯ НАВИЧОК СПІЛКУВАННЯ В КОНФЛІКТІ

**Авторка розробки: Женирет Валентина.**

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), вчителі та ін.

**Мета та завдання:** дізнатися більше про причини, структуру та динаміку конфлікту, визначити стратегію поведінки в конфліктній ситуації, змоделювати конфліктну ситуацію й поміркувати над оптимальним шляхом її вирішення, а також відпрацювати навички безконфліктного спілкування через використання техніки «Я – висловлювання».

**Очікувані результати:** батьки знатимуть про причини, структуру та динаміку конфлікту, визначатимуть стратегію поведінки в конфліктній ситуації, володітимуть навичками безконфліктного спілкування через використання техніки «Я – висловлювання».

**Обладнання:** стікери, ручки, аркуші паперу, дошка, плакат «Наші очікування», маркери.

**Орієнтовний час проведення:** 90–100 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Вітаю вас»** (15 хв.)

Мета: познайомити учасників(-ць), сприяти згуртуванню групи та створенню комфортної атмосфери для успішної роботи.

Учитель/учителька: Пропоную підвестися тим людям, які вважають, що це стосується їх:

- встаньте ті, хто має доньку;
- встаньте ті, хто має сина;
- встаньте ті, хто прийшов сьогодні на нашу зустріч із гарним настроєм і хоче отримати безліч позитивних вражень і корисних порад.

Привітайте одне одного оплесками.

Рефлексія щодо виконаної вправи.

Рефлексія щодо виконаної вправи.

#### Прийняття правил роботи в групі (5 хв.)

**Вправа «Наші очікування»** (10 хв.)

Учитель/учителька: На сьогоднішній день питання конфліктності дуже актуальне, тому, на мою думку, важливо навчитися правильно вирішувати конфліктні ситуації.

Батькам пропонується написати, що вони очікують від тренінгу, й наклеїти свої очікування на плакат, на якому зображено «Берег надій» і «Берег здійснених сподівань». Між берегами – море і «Корабель», розташований ближче до «Берега надій».

Рефлексія щодо виконаної вправи.

#### 2. Мотивація, очікування

**Вправа «Часточка мене»** (15 хв.)

Мета: знайомство одне з одним, формування довірчих відносин між учасниками(-цями) заняття, активізація процесу самопізнання.

Хід проведення:

Учасники/учасниці сідають у коло; обравши власну річ, кладуть її на долоню, по черзі розповідають групі, чому обрано саме цей предмет і коротку історію «часточки».

Коли останній учасник/учасниця висловився, проводиться рефлексія.

Рефлексія: Які враження, почуття виникли під час проведення вправи?

#### 3. Основна частина

**Вправа «Я і конфлікт»** (15 хв.)

Учитель/учителька: Зараз ви попрацюєте в парах. У кожній парі я пропоную згадати й обговорити три конфліктні ситуації:

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

- 1 – конфлікт, ініціатором якого були ви;
- 2 – конфлікт, який теж трапився з вами, але ініціатором були інші люди;
- 3 – конфлікт, який ви спостерігали.

Після того, як кожен з вас поділиться конфліктними ситуаціями, обговоріть у парах причини цих конфліктів. Зафіксуйте їх на аркушах паперу.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

### **Мозковий штурм «Причини конфліктів» (15 хв.)**

*Учитель/учителька:* Тепер запишемо всі ті причини, які ви називали у своїх групах, по черзі з кожної пари. Якщо така причина вже звучала, то ви називаєте якусь іншу. Усі причини умовно ми можемо об'єднати в 3 групи:

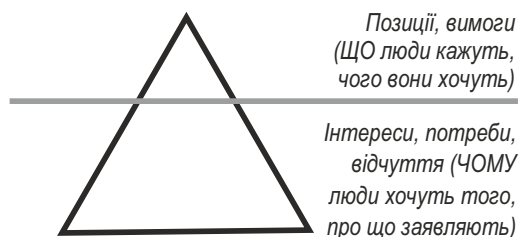
- ресурси;
- статус;
- правила.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

### **Мінілекція «Інструменти для аналізу конфліктів» (10 хв.)**

*Учитель/учителька:* Попередня вправа дає нам можливість рухатись далі й поговорити про те, які інструменти ми маємо для того, щоб аналізувати й допомагати вирішувати конфлікти.

*Схема «Айсберг».* Коли виникає конфлікт, то що ми з вами спостерігаємо? Так, зміна поведінки, агресія, негативні прояви... Тобто ми бачимо тільки те, що на поверхні, але всього іншого ми не бачимо. Це схоже на айсберг, основна частина якого міститься під водою й недоступна для спостереження.

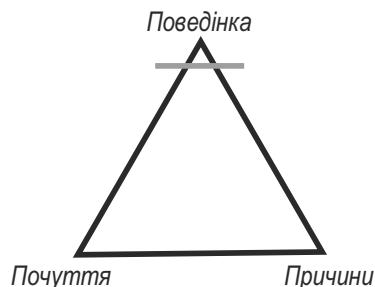


**Позиції** – це те, що люди говорять, чого вони хочуть. Зазвичай це одна з можливостей задоволення своїх інтересів та основних потреб.

**Інтереси** – це причини, за яких люди говорять, чого хочуть. Це те, що люди відчувають, що їм потрібно. Найкращий спосіб з'ясувати інтереси людей – запитати їх, чому вони хочуть те, що вони хочуть.

**Основні потреби** – потреба бути коханим(-ою), відчувати себе в безпеці, відчувати, що контролюєш своє життя. Ці потреби є в усіх.

*Висновок учителя/учительки:* Ключ до успіху – перевести дискусію від позицій до потреб та інтересів сторін. Запитати учасників: ЧОМУ?



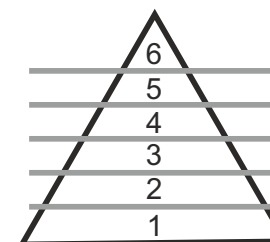
Культура добросусідства

Ось і ця схема, так само як айсберг, демонструє нам, що дуже часто ми просто не заглиблюємося в причини конфлікту, не дізнаємося про емоції тієї людини, яка перебуває в конфлікті. Ми не ставимо питання, чому вона зробила саме те й саме так, а робимо упереджені висновки, дивлячись на поведінкові прояви, і – розбухуємо конфлікт. Дуже важливий момент на початковій стадії конфлікту – це з'ясувати можливі причини, те, з чим вони пов'язані, – ресурси, статус, порушення правил чи певних вимог.

Наступний важливий крок – висловити власні емоції й почуття щодо цієї ситуації і вислухати опонента, з'ясувати його емоційний стан, для того щоб визначити, у якому напрямку розвивається суперечка.

Адже конфлікт і його вирішення можуть бути конструктивними. Ось тут і відбувається трансформація конфлікту.

*Інструмент «Піраміда ненависті»*



Цей інструмент більше підходить для аналізу групових конфліктів. І аналіз стадії, на якій відбувається конфлікт, дасть можливість продумати шляхи його трансформації.

- 1 стадія – байдужість, бездіяльність – невизнання своїх привілеїв;
- 2 стадія – непрямі упередження (чутки, стереотипи);
- 3 стадія – дії, пов'язані з упередженнями (ярлики, клички);
- 4 стадія – акти дискримінації;
- 5 стадія – дії насильства (бунти, вандалізм, масові заворушення);
- 6 стадія – дії, які загрожують життю (тероризм, убивства).

Залежно від того, на якій стадії перебуває груповий конфлікт, потрібно використовувати різні способи вирішення конфлікту, але увагу слід звернути на те, що на ранній стадії конфлікт швидше буде вичерпано.

### **Практичне завдання (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Розглянути описані нижче конфлікти, визначити їх учасників(-ць) і записати їхні позиції, інтереси й основні потреби.

*Ситуація 1.* Батьки висловили невдоволення класному(-ій) керівнику(-ці) своїх дітей щодо їхнього пізнього повернення додому. Класний(-а) керівник(-ця) провів(-вела) батьківські збори і пояснив(-ла), що діти затримуються після уроків для прибирання класу, тому що технічний персонал у школі вимагає окремої матеріальної винагороди за прибирання закріплених класних кабінетів. Тоді деякі батьки запропонували оплачувати послуги техперсоналу, проте менш забезпечені не погодилися. Зараз клас не прибирається, класний(-а) керівник(-ця) хоче відмовитися від класного керівництва, а батьки не можуть дійти згоди.

*Ситуація 2.* Подруга Людмила Світлана запрошує друзів до себе, щоб подивитися фільм у ту ніч, коли святкується Хеллоуїн. Фільм починається опівночі. Люда дуже хоче бути разом із друзями, але її батьки не хочуть, щоб вона так пізно виходила з дому. Вони бояться, що з нею щось трапиться.

*Рефлексія:* відбувається обговорення ситуацій у загальному колі.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Вправа «Я – висловлювання» (10 хв.)***Хід проведення:*

Для того щоб конфліктних ситуацій виникало менше, потрібно навчитися правильного безконфліктного спілкування. Для цього треба використовувати техніку «Я – висловлювання».

Формула «Я – твердження»:

Я почуваюся (назва почуття), коли (безособовий опис ситуації).

Чи не можна було б наступного разу... (бажані зміни в поведінці/ситуації).

Батьки об'єднуються в 4 групи за порами року й працюють над завданням.

*Завдання.* Спробуйте скласти та записати «Я – твердження» для нижченаведених ситуацій.

Ситуація 1. Твій чоловік постійно розкидає речі по кімнаті, а тобі доводиться прибирати за ним. Тобі хотілося б, щоб твій чоловік став охайнішим і сам прибирав за собою.

Ситуація 2. Твій знайомий має звичку постійно тебе штовхати, коли до тебе звертається. Тобі набридло, до того ж у тебе болить плече.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «ТАК» означає «НІ»**

*Мета:* навчити говорити «ні» або висловлювати свою точку зору, свою думку в допустимій формі, без образ і злоби.

*Хід проведення:*

Вправа проводиться в загальному колі.

Нерідко люди при спілкуванні одне з одним не вміють дотримуватися правил конструктивного ведення діалогу.

На прохання вчителя/вчительки кожен(-а) пише на аркуші (або просто придумує) спірне твердження. Наприклад: «Усі діти – нестерпні», «Літні люди – мудрі й спокійні», «Усі вчителі цінують і поважають своїх учнів», «Батьки ніколи не розуміють своїх дітей».

Після цього в міру готовності учасник(-ця) вимовляє (зачитує) свою фразу. Решта дають відповідь у такій формі:

- спочатку потрібно обов'язково погодитися з тим, що було сказано;
- продовжити розмову, висловлюючи свою згоду або незгоду з тим, що було сказано.

*Приклади першої фрази:* «Так, однак...», «Так, і все ж...», «Так, і якщо...». При виконанні цієї вправи учасники(-ці) мають можливість потренуватися в умінні конструктивно вести діалог. Таке вміння буває дуже корисне при спілкуванні з людьми, що перебувають у стані гніву, агресії, роздратування, образи.

**4. Підсумки/рефлексія**

Учитель/вчителька пропонує кожному учаснику/учасниці, чії очікування здійснилися, перемістити кораблик з «Берега надій» на «Берег здійснених сподівань». Записати на «чоловічках» відпо-відь на запитання: що нового, важливого ви дізналися сьогодні? Які висновки зробили для себе? Потім усі учасники/учасниці по колу зачитують записи й після цього прикріплюють їх на «Берег реалізованих сподівань».

Дякує всім за увагу й бажає конструктивного спілкування.

**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Ред.: М. А. Араджионі, А. І. Гусєв, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.

**23.5. «Я – ВИСЛОВЛЮВАННЯ» ЯК ШЛЯХ ДО ПОРОЗУМІННЯ**

**Авторки розробки:** Драгула Оксана, Палько Тетяна.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей та ін.

**Мета та завдання:** навчити учасників безпечним способам прояву своїх емоцій, висловленню своїх почуттів без агресії; розвиток навичок ефективного спілкування; сприяння усвідомленню важливості «Я – висловлювань» в ефективному спілкуванні; навчити учасників формулювати «Я – висловлювання»; розвиток умінь застосовувати «Я – висловлювання» у реальних життєвих ситуаціях.

**Очікувані результати:** налаштованість на подолання/зниження рівня агресивності; розвиненість здатності контролювати власну поведінку, розвиненість соціальних навичок, а також почуття відповідальності за власні дії.

**Обладнання:** аркуші паперу формату А4, плакат із зображенням сонця.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв. (у залежності від кількості учасників).

**Хід зборів****1. Знайомство/організаційна частина (10–15 хв.)**

Класний(-а) керівник(-ця) презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо.

**Вправа «Продовжи речення» (5–7 хв.)**

*Мета:* позитивно налаштувати учасників до роботи.

*Хід проведення:*

Спочатку можна запитати, чи завжди батькам вдається без проблем знайти спільну мову зі своїми дітьми. Потім класний(-а) керівник(-ця) задає тему, формулюючи речення, яке батьки мають продовжити. Наприклад: «Щоб краще розуміти свою дитину, я...» – і кожен(-а) з присутніх по черзі у кількох словах розповідає свій рецепт вдалого спілкування з дитиною.

**2. Мотивація, очікування**

Класний(-а) керівник(-ця) говорить про те, що кожен, коли йшов сюди, мабуть, думав про те, що буде відбуватися під час нашої зустрічі, що хотілося б почути, які питання хотілося б обговорити. Усім учасникам(-цям) пропонується на аркушах паперу продовжити речення:

«Від нашої зустрічі я очікую...». Потім аркуші прикріплюються на плакат у вигляді промінчиків сонця (плакат із зображенням сонця попередньо прикріплюється на дошку).

**3. Основна частина****Вправа «Аналіз ситуації» (20 хв.)**

*Мета:* навчити учасників/учасниць правильно спілкуватися з дітьми, аналізувати помилки та недоліки у спілкуванні.

*Хід проведення:*

Батьків треба об'єднати у декілька груп в залежності від кількості учасників(-ць) зборів. Задається проблемна ситуація: наприклад, треба уявити, що дитина прийшла після занять з танцювального гуртка та сказала, що більше не хоче туди ходити, а мріє навчитися малювати. Як реагувати? Кожна група отримує завдання:

**1-ша група:** Ви погоджуєтеся з рішенням дитини. Як саме ви виражатимете згоду, що ви говоритимете, яким тоном? Складіть список фраз та слів, якими користуватиметеся.

**2-га група:** Ви проти такого рішення. Як саме ви висловите свою незгоду, що ви говоритимете та у якому тоні? Складіть список фраз та слів, якими будете користуватися.

**3-тя група:** Ви впевнені, що такі ситуації варто вирішувати дипломатично, тому вирішуєте, що краще дати чітку оцінку діям дитини, так вона зрозуміє, що краще. Як саме ви дасте цю

неупереджену оцінку, що ви говорите та у якому тоні? Складіть список фраз та слів, які використовуватимете.

Кожна група повинна по черзі продемонструвати результати своєї роботи. Потім усі разом аналізують результати та визначають, як все ж таки краще спілкуватися.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

### **Інформаційне повідомлення «Переваги «Я – висловлювань» (15 хв.)**

Кожен батько або мати знають, як важко стримувати негативні емоції під час спілкування з дитиною. Буває, що втомлені батьки зриваються та підвищують голос на дитину, сварять її, а потім відчувають почуття провини і розмірковують, як уникнути подібних спалахів роздратування, щоб не образити та не травмувати власне дитя і, разом із тим, успішно розв'язати конфліктну ситуацію.

Як же сказати про свої почуття дитині, щоб це не було руйнівно ні для неї, ні для вас?

Коли ви говорите про свої почуття дитині, говоріть від першої особи. Повідомте про себе, про своє переживання, а не про неї, не про її поведінку.

«Я – висловлювання» – форма висловлювання, коли людина говорить про свої наміри, своє бачення, свій стан і свої почуття, намагаючись не зачіпати і не звинувачувати оточуючих.

«Я – висловлювання» – це спосіб без загроз та оцінок дати зрозуміти співрозмовнику, що ви відчуваєте і чого хочете. Ми можемо говорити про «Я – висловлювання» тільки тоді, коли дотримуються дві необхідні умови: щирість висловлюваного переживання; конкретність позначення ситуації, в якій це переживання виникло. «Я – висловлювання» дозволяє іншому слухати вас і спокійно реагувати, передбачає відповідальність того, хто говорить за поведінку на відміну від «Ти – висловлювань», що націлене на звинувачення іншої людини («Ти завжди все робиш на зло», «Ти ніколи не слухаєшся»). Навчитись уникати зайвих конфліктів з оточуючими людьми, не дратуватись доволі непросто – для цього потрібно багато тренуватись.

Отже, «Я – висловлювання» має низку переваг у порівнянні з «Ти – висловлюванням»:

- дозволяє нам висловити свої негативні почуття в необразливій для людини формі (нерідко ми закриваємося від людей «бронєю»);
- «Я – висловлювання» дає можливість іншим ближче пізнати нас, робить нас більш відкритими і людьми;
- коли ми відкриті й щирі у вияві своїх почуттів, інші люди також стають більш щирими у своїх почуттях до нас; вони починають відчувати, що ми їм довіряємо;
- висловлюючи свої почуття без наказу або докору, ми залишаємо іншим можливість самим прийняти рішення й тоді вони починають враховувати наші побажання, переживання.

### **Вправа «Я – повідомлення» (для батьків підлітків) (20 хв.)**

*Мета:* розвиток навичок безконфліктного спілкування.

*Хід проведення:*

Класний(-а) керівник(-ця) розповідає батькам про спілкування з використанням «Я – повідомлень», проводить практикум.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

### **Інформаційне повідомлення (5 хв.)**

«Я – повідомлення» – це усвідомлення та проголошення власного стану, викликаного ситуацією, що склалася. Використання під час спілкування «Я – повідомлень» допомагає висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину. Порівняйте: «Я дуже хвилююся, коли тебе немає вдома об 11-й вечора» та «Ти знову прийшов(-ла) додому об 11-й вечора?!».

«Я – висловлювання» – це проголошення почуттів, які ви переживаєте у неприємній для вас ситуації, визнання та формулювання власної проблеми з цього приводу («Вибач, але я відчуваю роздратування, коли ти говориш це...», «Коли чую твої слова, я навіть не знаю, що і

сказати, настільки я розгублений(-а)»). Формулюючи таким чином питання, ви усвідомлюєте власну проблему: це – моя проблема, що я роздратований(-а), це – мої відчуття, і ніхто, крім мене, не може зрозуміти, чому саме ці відчуття виникли у мене в цій ситуації. Важливо розуміти, що «Я – висловлювання» конструктивно змінює не тільки ваше особисте ставлення до конфліктної ситуації, а й ставлення вашого(-ої) партнера(-ки) до неї. Людина завжди відчуває, коли її звинувачують чи хочуть перекинути на неї відповідальність. Ваше щире висловлювання своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності за те, що з вами відбувається, не може нікого образити чи викликати агресію, а навпаки, спонукає вашого(-у) партнера(-ку) замислитися над правильністю і його/її власного вчинку.

«Я – повідомлення» включає в себе не тільки «проговорювання» свого емоційного стану, а й визначення умов і причин, що викликали цю ситуацію.

*Орієнтовна схема «Я – висловлювання»:*

1. *Опис ситуації, яка викликала напруженість* («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я стикаюся з такою ситуацією...»);
2. *Точне визначення власного почуття у певній ситуації* («Я відчуваю...», «Я не знаю, що і сказати...», «У мене виникла проблема...»);
3. *Побажання щодо зміни ситуації* («Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...»).

### **Практикум (15 хв.)**

Класний(-а) керівник(-ця) об'єднує батьків у 4 підгрупи і пропонує замінити типові фрази-вимоги і звинувачення на цікаві «Я – повідомлення» (у дужках підказки тільки для ведучого(-ої)).

«Вічно ти запізняєшся». (Дивись-но, стрілки моїх годин тебе бояться і втікають далеко вперед перед твоїм приходом.)

«Де ти пропадав(-ла) весь цей час?» (Я багато доброго зробив(-ла) без тебе, але разом було б набагато краще, мені добре, коли ти поруч.)

«Одягни теплу куртку». (Я знаю, що промерзання корисно для здоров'я, але як представляю сьогоднішній вуличний холод, дощ, вітер, мене дроз пробирає.)

«Вставай, а то запізнишся!» (Я хочу з ранку чути радісний сміх, тому йду тебе лоскотати. Не встигнеш втекти – залоскочу!)

«Припини ревіти!» (А можна мені твої сльози зібрати пензликом і спробувати ними намалювати це горе?)

«Лягай спати, вже пізно». (Я починаю дивитися сон. Дуже цікавий. Злягаю, закриваю очі і ввімкну повноекранний режим.)

«Ти повинен(-а) наполегливо вчитися, щоб здати ЗНО, інакше не вступиш до ЗВО». (Я люблю вчитися, але засвоїти так багато знань, як потрібно від вас, мені наче не під силу. Хоча є один хитрий секретний прийом... Не розповім, скільки не проси, він мій, чарівний, унікальний. Моя авторська методика. Можу хіба що обміняти на твою, таку ж ефективну.)

*Запитання для обговорення:*

*Які висловлювання ми переважно використовуємо у повсякденному житті?*

*Чи важко вам було оперувати «Я – повідомленнями»?*

*Чому це важко було робити?*

*Що ви відчували, коли до вас зверталися з «Я – повідомленнями»?*

### **Вправа «Перефразування»**

*Мета:* навчитися застосовувати комунікативну техніку «Я – повідомлення» при висловленні своїх бажань.

*Хід проведення:*

Запропонуйте учасникам(-цям) перетворити запропоновані «Ти – висловлювання» на «Я – повідомлення», записуючи результати у праву колонку таблиці 1.

Таблиця 1

## «Ти – висловлювання» на «Я – повідомлення»

| «Ти – висловлювання»   | «Я – висловлювання» |
|--|---------------------|
| Ти завжди мене перериваєш  |                     |
| Ти постійно залишаєш папери на моєму столі                           |                     |
| Ти завжди спізнюєшся   |                     |
| Ти завжди повідомляєш про зміни в останню хвилину                    |                     |
| Ти постійно займаєш робочий телефон для вирішення особистих питань   |                     |
| Ти завжди на мене кричиш   |                     |
| Ти ніколи не виконуєш свої обов'язки, я мушу все робити замість тебе |                     |

Рефлексія щодо виконаної вправи:

Які переваги і недоліки застосування «Я – висловлювань»?

Як використання «Я – повідомлень» може допомогти у саморегуляції емоцій?

Інколи можна почути від учасників(-ць) тренінгу такі думки: «Якщо я говоритиму про почуття, мене неправильно зрозуміють», «Якщо говорити про свої переживання, співрозмовник(-ця) зрозуміє мої слабкі місця» тощо. Відповіді на ці запитання варто обговорити з групою.

#### 4. Підсумки/рефлексія

Яка інформація виявилася для вас новою, важливою?

Що найбільше вразило на зустрічі?

Що для вас стало повчальним?

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності / І. М. Матійків. – К. : Педагогічна думка, 2012. – 111 с.

2. Романовська Д. Порушення поведінки як наслідок неправильного виховання / Д. Романовська // Психолог. – 2006. – № 8.

3. Техніка «Я – повідомлень» як це працює? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://znayka.org.ua/tehnika-ya-povidomlen-yak-tse-pratsyuje.html>

4. 6 вправ-тренінгів для вдалого проведення батьківських зборів: [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://osnova.com.ua/news/1212>

## 23.6. ЧИ МОЖЛИВЕ ЖИТТЯ БЕЗ КОНФЛІКТІВ?

Авторка розробки: Руда Олена.

Цільова аудиторія: батьки (опікуни, родичі) дітей та ін.

**Мета та завдання:** ознайомити батьків з конфліктом як елементом людських взаємин; вивчити анатомію конфлікту, функції, структуру, динаміку розвитку; розібратися в причинах виникнення конфліктів; навчитися всебічно розглядати конфліктну ситуацію; сформувати вміння керувати вираженням своїх почуттів та емоційних реакцій; закріпити в практичних вправах набуті теоретичні знання; навчити висловлювати свої почуття без оцінок, невдоволення й образ; сприяти формуванню навичок спілкування, вміння слухати, висловлювати свою точку зору.

**Очікувані результати:** батьки розумітимуться на причинах виникнення конфліктів; вмітимуть керувати своїми почуттями та емоційними реакціями; володітимуть навичками й вміннями конструктивного спілкування, активного слухання тощо.

**Обладнання:** на стіні висловлювання видатних людей про конфлікти; ватман А5 і А3 формату, скотч, фломастери; унаочнення до лекції та бесіди: динаміка конфлікту (графік), прості секрети безконфліктності, таблички «так» і «ні»; проектор, мультфільм «Конфлікт».

**Орієнтовний час проведення:** 90–120 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина (10–15 хв.)

Учитель/вчителька презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо.

*Учитель/вчителька:* Шановні батьки! Ви вже шостий рік знайомі одне з одним. Я пропоную вам вишикуватися в колі: зліва від мене батьки, які народилися пізніше від мене за датою мого дня народження (15 січня) й так далі в хронологічному порядку (незалежно від року народження), а праворуч від мене будуть стояти батьки, дата народження яких – перед моєю датою. Але є нюанс: ставати в коло ви повинні без слів, використовуючи невербальне спілкування. А як це можна зробити – подумайте.

Оскільки наші заняття будуть проходити у формі тренінгу, ми повинні виробити (встановити) правила тренінгу.

На аркуші А2 вчитель/вчителька записує думки батьків.

##### Розроблення правил тренінгу (5 хв.)

Правила тренінгу:

- висловлюємося від «Я»;
- говорити по одному;
- добровільність;
- конфіденційність;
- поважати думки інших – ми обговорюємо думку, а не людину;
- правило «стоп»;
- пунктуальність.

##### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Учитель/вчителька фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

##### 3. Основна частина

##### Вправа «Мозковий шторм» (10 хв.)

*Учитель/вчителька:* Тема наших зборів: «Чи можливе життя без конфліктів?» А що таке конфлікт? Які у вас виникають асоціації з цим словом?

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Батьки по черзі висловлюються, й один з батьків записує всі твердження.

Отже, конфлікт – протистояння двох або декількох сторін через суперечності, що виникли, дійсні або уявні.

### **Перегляд мультимедійного фільму Гаррі Бардіна «Конфлікт» (10 хв.)**

*Рефлексія щодо фільму:*

Що автор цього мультфільму хотів нам показати?

Як розгорався конфлікт і чим він закінчився?

Щоб ми з вами не згоріли, як сірники з коробки, ми сьогодні будемо вчитися розв'язувати конфлікти й не допускати їх.

Визначення конфлікту та його причин (мінілекція вчителя/вчительки).

Ознайомлення з термінами, якими ми оперуємо при визначенні конфлікту:

- інцидент – збіг обставин, який є приводом для конфлікту;
- опонент – супротивник у суперечці;
- предмет конфлікту – це уявна або об'єктивно наявна проблема, що лежить в основі конфлікту. Це ті суперечності, через які сторони розпочинають протиборство.

### **Вправа «Вихід із ситуації» (10 хв.)**

*Учитель/вчителька:* Я прошу двох мам вийти на середину класу. Перед вами стілець. Ви купили квитки в касі автовокзалу на одне місце в міжміському автобусі, який відправляється через 5 хвилин, і ви не маєте можливості й часу в'янути ситуацію в касі, з водієм чи подзвонити на гарячу лінію. Яким чином ви вирішите це питання?

*Пропозиції батьків:*

- За датою й часом придбання квитків – сідає той, хто купив раніше.
- Сидіти по черзі.
- Сидіти вдвох на одному кріслі.
- Сидить той, хто старший тощо.

*Рефлексія щодо виконаної вправи:* Хто в цій ситуації виступає як опонент? Що є предметом конфлікту? Конфлікт у цій ситуації буде завжди, оскільки відбувається поділ обмеженого ресурсу. Якими є причини конфліктів?

Із відповідей батьків – це:

- зіткнення інтересів;
- поділ обмеженого ресурсу;
- розбіжності в думках;
- недостатнє розуміння;
- неконтрольовані емоції;
- різниця в цілях, інтересах;
- впевненість у своїй правоті;
- непоінформованість і перекручування фактів.

### **Вправа «Як народжуються плітки?» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

П'ятеро батьків виходять за двері кабінету й по черзі заходять у клас. Учитель/вчителька повідомляє першому інформацію. Наприклад, у суботу 3 лютого о 10.00 ідемо в Стрийський парк автобусом № 3. Якщо буде дощ – ідемо в бібліотеку № 5. Потім учасники(-ці) переказують по черзі одне одному цю інформацію. Батьки порівнюють інформацію, яку озвучує останній, з тією, яку отримав перший.

*Рефлексія щодо виконаної вправи:*

Що потрібно робити батькам для того, щоб уникнути неправдивих даних? Наведіть приклад із власного життя, коли ви отримали від дитини чи рідних перекручену або недостовірну інформацію. Як ви дізналися правду?

### **Функції конфлікту (бесіда, робота в групах) (15 хв.)**

Найчастіше, говорячи про конфлікт, ми згадуємо тільки його негативні наслідки: втрати, розчарування, сльози, сварки. Але ж конфлікт має немало позитивних наслідків: він ініціює зміни, оновлення, прогрес. Чесне суперництво підвищує взаємну повагу й довіру в колективі, стимулює розвиток вільнодумства, індивідуальності, посилює згуртованість у групі однодумців.

*Робота в групах.* Батьки об'єднуються в 4 команди (весна, літо, осінь, зима). Завдання кожної команди полягає в тому, щоб упродовж 5 хвилин поділити аркуш формату А3 на 2 стовпчики, написати, що хорошого (конструктивні функції) і що поганого (деструктивні функції) вносить у наше життя конфлікт. Через 5 хвилин кожна команда зачитує свої роботи. У результаті ми зможемо мати повне уявлення про те, які все ж таки функції містить у собі конфліктна ситуація.

*Рефлексія щодо виконаної вправи:*

Що доброго може дати нам конфлікт?

Чи завжди варто уникати конфліктної ситуації?

Чи можна в процесі конфлікту зрозуміти, які функції він виконує?

*Позитивний вплив конфлікту:*

- у багатьох випадках прискорює процес самопізнання;
- часто приводить до об'єднання однодумців усередині та між групами;
- розставляє пріоритети;
- приводить до виникнення робочих контактів;
- стимулює розробку систем успішного запобігання конфліктам, управління ними та вирішення конфліктів.

*Негативний вплив конфлікту:*

- загрожує заявленим інтересам сторін; перешкоджає здійсненню швидких змін;
- підриває довіру;
- має тенденцію до поглиблення й розширення.

*Види конфліктів (фасилітація)*

На ватмані написані види конфліктів, і батьки висловлюють свої думки стосовно конфліктуючих сторін.

1. Внутрішньоособистісний – виникає через стан невдоволеності людини будь-якими обставинами її життя, через наявність у неї суперечливих особистих інтересів, прагнень, потреб.

2. Між групою та особистістю – виявляється як суперечність між очікуваннями окремої особистості та нормами поведінки спілкування, що склалися в групі.

3. Міжгруповий, зокрема релігійний, етнічний тощо, – виникає внаслідок зіткнення інтересів різних груп.

4. Міжособистісний – між людьми через несумісність їхніх поглядів, інтересів, цілей, потреб.

Як ви вважаєте, які конфлікти дуже часто трапляються між дітьми, між батьками й дітьми, у класі, у країні?

Тож, чи можливе життя без конфліктів?

### **Вправа «Займи позицію» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* Прошу зайняти позицію біля таблички «Так» або «Ні». Це буде відповіддю на питання.

Отже, шановні батьки, які вміють не конфліктувати, розкажіть нам за чашечкою кави, як вам це вдається (*батьки аргументують свою позицію*).

*Рефлексія щодо виконаної вправи.*

**Мінілекція «Стадія конфлікту та динаміка» (10 хв.)**

Розглянемо стадії конфлікту:

- виникнення конфлікту;
- усвідомлення ситуації, що склалася, як конфліктної хоча б однією зі сторін;
- конфліктна поведінка;
- результат конфлікту: конструктивний (плідний), деструктивний (руйнівний), заморожування конфлікту.

Динаміка конфлікту (*графік*).

На ватмані зображений графік-залежність інтенсивності конфлікту від часу (вчитель/вчителька коментує наслідки конфліктів).

Способи поведінки в конфлікті.

Батьки об'єднуються в пари й обговорюють, який спосіб поведінки є найбільш сприятливим у розв'язанні конфліктів між школою й родиною:

- Ухилення (прагнення ухилитися від конфлікту, нічого не робити й не мати проблем) = Рак – ухилення від конфлікту, але не розв'язання його. Девіз: «Моя хата скраю, нічого не знаю».
- Пристосування (пасивні дії, бажання задовольнити інтереси інших) = Коала – висить, а конфлікту не розв'язує. Девіз: «Давайте жити дружно».
- Компроміс (розташування до врегулювання розбіжності на основі взаємних поступок, досягнення часткового задоволення своїх інтересів) = Лисиця. Девіз: «Ти – мені, я – тобі» або «Ми ділили апельсин».
- Конфронтація (задоволення власних інтересів навіть на шкоду іншим, активні індивідуальні дії, прагнення нав'язати іншим своє розв'язання проблеми) = Акула. Девіз: «Усе тільки мені, а ви обійдетесь!», або «Стій! Буду стріляти!»
- Співпраця (спільні активні дії) = Мудра Сова – слухає, аналізує, діє. Девіз: «Одна голова добре, а дві – краще!»

*Рефлексія* щодо виконаної вправи: Що є умовами конструктивного розв'язання конфлікту:

- контроль негативних емоцій;
- припинення агресивного протистояння;
- відмова від сприйняття опонента як ворога;
- вибір оптимальної стратегії розв'язання конфлікту.

**Прості секрети безконфліктності (фасилітація)**

1. Пригадайте з вашого шкільного життя, які були конфлікти у ваш час і які були оптимальні шляхи виходу з них.

2. Чого вони вас навчили?

**4. Підсумки/рефлексія**

Підведення підсумків зборів. Учасники(-ці) по колу висловлюють свої враження.

*Домашнє завдання:*

Учитель/вчителька: Вдома розкажіть вашому чоловіку/дружині про почуте на батьківських посиденьках та обговоріть, як можна жити не конфліктуючи або гідно виходити з конфліктної ситуації.

Усі хором скажемо: «Давайте жити дружно!»

**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Ред.: М. А. Араджионі, А. І. Гусев, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.
2. Мультфільм «Конфлікт» / Г. Бардін [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.youtube.com/watch?v=RbITFi7ZQm4>.

## ТЕМА 24. ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ ДО НОВИХ УМОВ

**24.1. МОЯ ДИТИНА ЙДЕ ДО САДОЧКА**

**Авторка розробки:** Литвинова Ірина.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей 2–3 років.

**Мета та завдання:** сприяти усвідомленню батьками зв'язку між стилями сімейного виховання та успішністю адаптації дитини; розширити знання щодо емоційних станів і поведінковій реакції дітей в період адаптації до нових умов, сутності процесу адаптації, його видів і рівнів; сприяти усвідомленню того, що процес адаптації – це постійний процес, який супроводжує людину впродовж усього життя;

**Очікувані результати:** батьки володіють необхідними навичками допомоги дитині у період адаптації; розуміють сутність процесу адаптації, його види та рівні; усвідомлюють характер впливу адаптаційних процесів на дитину та наявні загрози.

**Обладнання:** маркери, стікери, м'яч, клубок з нитками, великий малюнок із зображенням лелеки, паперові пір'їнки (всім учасникам), роздатковий матеріал (казки), плакат «Правила групи», ватмани,

**Орієнтовний час проведення:** 120 хв.

**Хід зборів****1. Знайомство/організаційна частина**

**Вправа «Легідне ім'я» (20 хв.)**

**Мета:** познайомити учасників між собою, емоційно налаштувати на ефективну співпрацю.

**Обладнання:** м'яч.

**Хід проведення:**

*Ведучий/ведуча:* Пригадайте, як ви звертаєтеся до дитини вдома?

Ми будемо кидати м'яч. Той, хто його отримає, називає своє легідне ім'я; головне запам'ятати, хто кому кидав м'яч. Коли всі назвуть свої імена, м'ячик піде зворотним шляхом. Треба намагатися не переплутати й кинути м'яч тому, хто першого разу кинув вам, а також легідно звернутися до нього на ім'я.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

Що виявилось складним?

Що нового ви дізналися одне про одного?

**Вправа-криголам «Павутинка» (10 хв.)**

**Мета:** створення доброзичливої атмосфери, активізація уваги учасників(-ць).

**Обладнання:** клубок з нитками.

**Хід проведення:**

*Ведучий/ведуча:* Всіх присутніх об'єднують передусім діти, любов до них, бажання зробити їх щасливими.

Пропоную з'ясувати, що для вас означає любов до дитини. Я тримаю в руках клубок з нитками. По черзі передаємо клубок і називаємо фразу, якою ви можете замінити вираз «любов до дитини».

Нитка передається з рук в руки, коли всі висловилися, йде зворотний рух: яким чином ви реалізуєте (проявляєте) свою любов?

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

- Як почуваетесь після вправи?
- Які враження від цієї вправи?

### **Прийняття правил роботи у групі** (5 хв.)

1. Мобільна тиша.
2. Свобода висловлювання думки.
3. Взаємоповага (кожен(-а) має право на свою точку зору).
4. Піднята рука. Якщо в аудиторії починається гучне обговорення, вчитель/вчителька високо піднімає руку, що має позначати «Стоп!». Всі, хто бачить підняту руку, також піднімають свою, і таким чином в аудиторії відновлюється тиша.
5. Правило «Стоп!».
6. Правило вільної ноги. Якщо у вас виникла необхідність вийти, ви не питаєте дозволу, а просто ненадовго виходите, один/одна!
7. Толерантність.
8. «Шматок пирога».

### **Мінілекція** (5 хв.)

Коли дитина народжується, вона ще не володіє знаннями, навичками і вміннями, які ідеально підходять до вчинення будь-яких дій, що призводять до збереження здоров'я, самозабезпечення, самообслуговування тощо. Дитині доводиться вчитися всьому. Таке навчання можна назвати однією з форм адаптації людини, яка є обов'язковим процесом в будь-яких обставинах.

Адаптацією слід розглядати як пристосування людини до умов та обставин навколишнього світу. Метою будь-якої адаптації є досягнення гармонії при взаємодії між людиною і іншими людьми, навколишнім світом. Це поняття використовується практично все життя, оскільки будь-яка зміна звичної обстановки і потрапляння в нові для себе умови призводять до необхідності пристосування. Людина адаптується до навколишнього світу і людей, в той час як і навколишні люди теж змушені пристосовуватися до людини. Цей механізм є двостороннім. У ньому задіяні фізіологічні, особистісні особливості, генетичні і поведінкові чинники. Поняття адаптації розглядається у двох аспектах: 1) людина зникає до зовнішніх обставин, в яких вона перебуває; 2) людина здатна до саморегуляції та балансування на тлі зовнішніх чинників, які впливають на неї.

Адаптація завжди відбувається на трьох рівнях: фізіологічному, психологічному, соціальному. Ці рівні як між собою, так і всередині один одного піддаються взаємному впливу. У процесі адаптації важливу роль відіграють фактори, що є бар'єрами на шляху досягнення мети. Якщо людина проходить через ситуацію без істотних перешкод, тоді йдеться про конформну поведінку. Якщо ж були перешкоди, через які людина пройшла чи ні, мова йде про відсутність ефективного пристосування. Людина часто проявляє захисну реакцію на ситуацію, коли не досягає бажаного. За таких умов важливого значення набувають вміння людини адекватно реагувати на ситуацію, оцінювати, аналізувати і прогнозувати, планувати свої дії, які здатні допомогти в досягненні гармонії, адаптації та цілі. Підсумок: адаптація людини є однією з важливих механізмів, які дозволяють живому організму жити в тих умовах, в яких він перебуває. Яскравими прикладами негативного результату стають тварини, які гинуть як вид, якщо не пристосовані до нових кліматичних умов.

### **2. Мотивація, очікування**

#### **Вправа «Лелека»** (10 хв.)

*Мета:* визначення очікувань учасників(-ць) від роботи у групі.

*Хід проведення:*

Перед початком заняття на стіні прикріплюється великий малюнок із зображенням лелеки, який несе в дзьобі немовля. Кожен учасник/учасниця отримує паперову пір'їнку, на якій їм пропонується упродовж 5 хвилин написати власні очікування від зборів.

Культура добросусідства

Після того, як усі записали свої очікування, учасники/учасниці по черзі підходять до лелеки, зачитують свої очікування й скотчем приклеюють пір'їнку біля птаха.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

### **3. Основна частина**

#### **Вправа «Світ-аналіз»** (30–35 хв.)

*Мета:* проаналізувати, які риси батьківської любові, які почуття або дії є проявом батьківської любові та турботи; здійснити самооцінку поведінки щодо власних дітей.

*Обладнання:* ватмани, маркери (кожній групі).

*Хід проведення:*

Ведучий/ведуча пропонує учасникам(-цям) об'єднатися у групи.

Треба взяти по аркушу ватману й зобразити довільну геометричну фігуру, в центрі її розмістити придуману емблему батьківської любові.

Запишіть: сильні сторони батьківської любові, слабкі її сторони, загрози, можливості.

Кожна група учасників(-ць) презентує свою роботу.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

- Подумайте, які слабкі риси можливо перетворити на сильні?
- Які загрози можливо зробити можливостями?
- Чому дорослі так часто намагаються огородити дитину від будь-яких труднощів?
- Як поводить себе у подальшому така дитина?
- Як би ви описали свою власну поведінку щодо власної дитини?

#### **Вправа «Рівень батьківської турботи»** (25 хв.)

*Мета:* проаналізувати взаємозв'язок сімейного виховання та успішної адаптації.

*Хід проведення:*

До участі у вправі запрошується три пари учасників(-ць). Всі інші – спостерігають.

Троє виходять за двері, троє залишаються в класі. Останні отримують завдання стати в положення «на витягнуті руки» і закрити очі. Перша трійка отримує різні завдання (це робиться за закритими дверима таким чином, щоб інші учасники(-ці) їх не чули): перший(-а) протягом всієї вправи підтримує руки свого/своєї партнера(-ки) знизу, другий(-а) це робить час від часу, а третій/третя стоїть осторонь і спостерігає. Вправа триває 2–3 хвилини.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Запитання до тих, хто стояв з закритими очима:

- Чи важко вам було виконувати вправу?
- Які почуття ви переживали під час її виконання?

Потім висловлюють свої думки їхні партнери(-ки), за ними – спостерігачі(-ки).

*Ведучий/ведуча:* Ця вправа яскраво ілюструє рівень батьківської підтримки.

• Яких батьків ви побачили, спостерігаючи за першою парою? (Тих, які занадто опікають дитину, не даючи їй можливості самовиразитися, робити помилки і на них вчитися).

• Як ви поясните підходи до виховання батьків, яких ілюструвала третя пара? (Такі батьки зовсім не займаються своїми дітьми, пускаючи їхнє життя на самоплив).

• Який стиль виховання показала друга пара? (Батьки дають можливість дитині самовиражатися, діяти самостійно, але в потрібний момент підтримують, дають можливість дітям відчувати, що вони завжди поруч).

• Поясніть своє ставлення до цих підходів виховання.

• Які, на вашу думку, стилі виховання, впливають на успішну адаптацію дитини?

#### **Вправа «Зірка»** (5 хв.)

*Мета:* переключення на інші види діяльності, релаксація, розвиток оптимістичного налаштування на життя.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



*Хід проведення:*

Встаньте зручніше й закрийте очі. Зробіть три глибокі вдихи й видихи ...

Уявіть собі, що над вами нічне небо, всіяне зорями. Подивіться на якусь особливо яскраву зірку, яка асоціюється у вас з вашою мрією: бажанням що-небудь мати або ким-небудь стати ... (15 секунд.)

Тепер відкрийте очі й простягніть руки до неба, щоб дотягнутися до своєї зірки. Намагайтеся щосили! І ви обов'язково зможете дістати рукою свою зірку. Зніміть її з неба і дбайливо покладіть перед собою в красивий просторий кошик... (коли у всіх учасників(-ць) «зірки будуть у кошиках», можна продовжити далі).

Опустіть руки і закрийте очі. Виберіть прямо у себе над головою іншу блискучу зірочку, яка нагадує вам про другу вашу мрію... (10 секунд.)

Тепер відкрийте очі, потягніться обома руками якомога вище і дістаньте до неба. Зірвіть цю зірку з неба й покладіть до кошика до першої зірки ...

Продовжуйте в тому ж дусі й дайте учасникам(-цям) зірвати з неба ще кілька зірок. Порадьте їм дихати так: робити глибокий вдих, коли вони тягнуться за зіркою, і видих, коли вони дістають її і кладуть у кошик. Групова згуртованість може зрости, якщо після гри кожен(-а) розповість про яку-небудь зі своїх зірок і пояснить, що вона для нього/неї означає.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Вправа «Казка» (20 хв.)**

*Мета:* надати батькам дієвий інструмент для допомоги дитині у період адаптації; сприяти розвитку навичок допомоги в умовах стресу.

*Хід проведення:*

Ведучий/ведуча пропонує прочитати та інсценізувати одну з казок (додаток).

*Ведучий/ведуча:* Більшість малюків відчувають стрес, вперше потрапляючи в дитячий садочок. На щастя, спеціальні методики адаптації через казки, дозволяють позбавити дитину від страхів і побоювань. Страх залишитися без мами; страх, що вона не повернеться; боязнь чужих дорослих; проблеми в спілкуванні з дітьми; конфліктні ситуації – все це безсумнівно б'є по нервовій системі крихітки, яка тільки-тільки пішла в дитячий сад. Щоб згладити стрес, позбавити дитину від страхів і налаштувати на позитивний лад, варто заздалегідь зайнятися питанням адаптації до саду. Спілкування з однолітками в гуртках і на майданчику, прогулянок і занять з нянею і бабусею під час відсутності мами не вистачить для того, щоб підготувати карапуза до походу в дитячий сад. Допоможуть спеціальні методики, розроблені досвідченими психологами та педагогами. Одна з найбільш доступних – казкотерапія – дозволяє здійснити обговорення питань, що турбують малюка, у веселій, ігровій формі. Існують особливі адаптаційні казки, написані спеціально для того, щоб опрацювати всі страхи і хвилювання дитини.

*5 правил казкотерапії:*

1. Якщо у вас син, нехай головний герой буде хлопчиком, а якщо дочка – дівчинкою. А ось ім'я героя краще залишити вигаданим, щоб у дитини не було відчуття, що це історія безпосередньо про нього або його друзів, адже герої в цих казках не завжди надходять добре.

2. Додавайте в казки сюжети з життя вашого малюка – це зробить сюжет більш знайомим і зрозумілим для нього.

3. Не робіть з казкотерапії заняття. Розповідайте казку тоді, коли дитина цього хоче: не тисніть, не змушуйте, не наполягайте.

4. Після того, як розповісте історію, обговоріть її з малям. Ще раз згадайте сюжет, запитайте, що сподобалося чи не сподобалося дитині, поцікавтеся її думкою: хто вчинив добре, а хто – погано, чому герой зрадів або засмутився, як він себе почував тощо.

5. Запропонуйте дитині розіграти сюжет казки з іграшками або покажіть їй лялькову виставу.

Культура добросусідства

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

- Які почуття викликає у вас казка?
- Як, на вашу думку, казка допоможе дитині?

#### **4. Підсумки/рефлексія**

Ведучий/ведуча підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

#### **Вправа «Лелека» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Ведучий/ведуча наголошує на тому, що захід добігає кінця, й пропонує визначити, чи справдилися очікування учасників/учасниць. Просить взяти пір'їнки, на яких написані очікування, якщо вони справдилися, то прикріпити їх до крила лелеки, та розповісти про враження.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Ведучий/ведуча пропонує учасникам/учасницям поділитись враженнями від почутого на заході у контексті того, наскільки новими, та, на їхню думку, корисними є для них набуті знання та навички.

#### **5. Додаток**

##### **Казка 1. Знайомство з дитячим садочком**

Жила-була сім'я. Папа слон, мама слониха і маленьке слоненя Тоша. Слоненя виростило, і прийшла пора йому йти в дитячий садок. Він дуже хотів туди потрапити, і ось цей день настав. Мама розбудила Тошу рано, вмила, одягла його в новий одяг і повезла на машині в дитячий сад. У дитячому садку його зустріла вихователька. Вона показала йому шафу, в якій він буде складати свої речі і змінні тапочки. На шафі було наклеєно гарний малюночок – кулька, щоб Тоша не переплутав свою шафу з іншими. Слоненя перевзулося в інші тапки, і мама провела його в групу. Там уже було багато інших слоників: вони грали з кубиками, дивилися книжки, катали ляльок в колясках. Тоша теж знайшов заняття – він побачив дудку, взяв її і став гудіти. А потім слониха-няня принесла сніданок і накрила на стіл. Слоники їли кашу, сосиску, пили чай з хлібом і маслом. Після сніданку слоник занудьгував, але потім до нього підійшло інше слоненя, вони познайомилися і потоваришували. Слоненя звали Гора. Він показав Тоші іграшки в групі, і вони весело провели час. Тоша навіть не помітив, як прийшла мама.

##### **Казка 2. Якщо дитина не хоче йти в сад**

– Мама, ну мама!!! Я більше не хочу ходити в дитячий садок, – просила маму Алла. – Давай залишимося вдома! Ну давай!

– Добре, – відповіла мама. І з цього моменту Алла перестала ходити в дитячий садок.

Так минуло два тижні. Одного разу Аллочка з мамою пішли разом в магазин за продуктами.

– Алла, Алла, привіт! – долинуло звідкись збоку. Дівчинка озирнулася й побачила Інну.

– А ти чому в дитячий сад тепер не ходиш? – запитала Аллу Інна. – Ми, всі, так тебе чекаємо! А ще у нас біда трапилася! Пам'ятаєш кубики, в які ти любила грати? Вони вчора пропали. Ми вже все обшукали, ніде їх немає!

– Як пропали? – заметушилася Алла. – Де ж вони можуть бути?

– Не знаю, – сумно відповіла Інна.

– Ну так що? Ти завтра прийдеш?

– Прийду, обов'язково прийду, – задумливо сказала дівчинка.

На наступний ранок Алла сама прокинулася дуже рано і попросила маму відвести її в садок. Прийшла, привіталася з вихователькою і дітьми і відразу пішла улюблені кубики шукати. У шафі їх немає, під шафою теж ...

– Кубики, ну де ж ви? – сумно запитала Алла. Але вони так і не з'явилися. Увечері мама прийшла в дитячий сад, забирати доньку додому. Аллочка одяглася, і вони пішли. Йдуть через парк, дощик мрячить. Раптом Алла бачить, що її улюблені кубики на мокрій і холодній лавці лежать.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

– Мама, дивись! – вигукнула дівчинка.  
 – Там кубики з нашого дитячого садка лежать! У тебе немає пакета? Я хочу їх забрати і завтра назад в садок віднести. Мама дала доньці великий пакет, і дівчинка відразу ж кинулася збирати з лавочки різнокольорові кубики.  
 – Ех, кубики! Як же ви тут опинилися? Хто вас сюди приніс?  
 – Привіт, Алла! – зраділи іграшки.  
 – Ми так раді тебе бачити! Нас сюди ніхто не приносить! Ми тебе чекали-чекали, а ти все до нас в гості в садок так і не приходила. Ми дуже засмутилися і пішли тебе шукати, але загубилися.

– Ось воно що! – засміялася дівчинка.  
 – А я вас сьогодні весь день в групі шукала! Ви більше не тікайте! Я тепер обов'язково в садок буду ходити!

А вночі Аллі приснився сон, як вона разом з вихователькою і іншими дітьми розучувала пісню для мами на свято 8 березня, як на Новий Рік їм Дід Мороз дарував подарунки, як весело вона грала з дітьми, як побудувала велику фортецю з кубиків, і багато-багато іншого. Вранці, прокинувшись і збираючись до садка, дівчинка подумала: «А в садку добре!» І, взявши пакет з кубиками, радісно побігла наздоганяти маму.

### **Казка 3. Якщо дитина боїться, що мама її не забере**

Одного разу Зайчик і мама-зайчиха йшли в дитячий сад. Зайка дуже переживав і засмучувався, що мама його не забере ввечері з дитячого садка. Він весь час запитував: «Мама, а ти ввечері мене забереш?» – «Звичайно, заберу тебе, Зайка. Я обов'язково прийду за тобою після роботи». Але Зайка все ніяк не міг в це повірити і питав все знову і знову. Випадково цю розмову почув Слоненя. Він ходив у ту ж групу, що і Зайка, і запитав у Зайчика на прогулянці:

– Зайка, невже ти боїшся, що мама тебе не забере додому?

– Так, я дуже боюся, що мама залишить тут мене, – відповів Зайчик.

На це Слоненя сказало:

– Ти чого, Зайка. Такого не може бути. Всіх діток ввечері забирають додому мами і тата.

Вночі дитячий садочок абсолютно порожній. Тільки вранці приходять дітки.

Зайка запитав:

– Зовсім-зовсім порожній?

Слоненя відповіло:

– Зовсім-зовсім. Дітки тільки вранці приходять в садок. Ось давай з тобою ввечері подивимось, заберуть абсолютно всіх діток додому. Коли ввечері звірята повечеряли, Слоненя і Зайчик стали чекати, кого ж заберуть першим. У цей день першу забрали кішечку. За нею прийшла мама. Потім забрали ведмедика, левеня, білочку, кролика, мишку і пінгвіна. Всі були дуже раді, що за ними прийшли мама і тато. Кого ж забрали останнім, слоненяті і зайченяті не вдалося подивитися, так як за ними теж прийшли мами. І вони з радістю побігли додому. Зайчику так сподобався цей момент, коли мама його забирала ввечері додому. Він був такий щасливий і ввечері розповідав мамі, що ж у нього сталося цікавого за весь день в дитячому садку.

### **Казка 4. Якщо дитина не хоче спати в дитячому саду**

Жило-було дитяче ліжечко. Воно жило в дитячому саду в групі й стояло в спальні серед інших ліжечок. Восени в групу прийшли дітлахи. Багато ліжечок застелили дитячою постільною білизною, і вони стали гарними. І ще до них стали приходити дітлахи. Вони лягали в ліжечка, і ліжечка їх гріли. Малюкам було в ліжечках добре, тепло, і вони засинали. Ліжечка дуже раділи. І тільки одному ліжечку не дісталося дитинки, і воно дуже сумувало. Йому не було кого гріти, йому було нудно і самотньо. І ось з'явилася нова дівчинка, яку поклали саме в це ліжечко. Ліжечко так зраділо. Дівчинка була дуже мила, гарна, добра. Ліжечко було щасливе. Воно дуже чекало, коли дівчинка прийде до нього. А коли дівчинка приходила, ліжечко намагалося швидше зігріти її і

подарувати сон. Але ось дівчинці раптом вже не подобається спати в саду. Лягаючи в ліжко, вона постійно запитувала про маму. Ліжечко дуже засмутилося, воно з усіх сил намагалося зігріти її, заспокоїти, щоб дівчинка заснула. Але дівчинка не спала. Ліжечко стало боятися, що дівчинка зовсім не захоче спати, і воно знову залишиться одне. Йому від цього було дуже сумно, адже воно вже так звикло до цієї хорошої дівчинки, йому так подобалося її гріти. Ліжечко створили для того, щоб воно дарувало сон дітворі. Кожне ліжечко мріяло робити це. І наше ліжечко теж. І у тебе в садку теж є ліжечко. Воно тебе дуже чекає, воно любить гріти тебе і радіє, коли ти спиш в ньому.

### **Казка 5. Якщо дитина сумує в дитячому садку**

Жила-була дівчинка Маша. Спочатку вона була зовсім малою, а потім росла-росла й підросла. Та так підросла, що тепер їй можна було в садок йти з дітьми грати. Мама і тато так зраділи, що Маша велика. Влаштували свято. Мама торт спекла, і Маша навіть сама свічки задувала.

На наступний день Машунька вперше пішла до садка, й так їй там сподобалося, що навіть повертатися додому не хотіла. Грала з іграшками, їла кашу-вкусняшку. А ще у неї там з'явився друг – Семен, такий веселий хлопчисько з кучериками. Цілими днями вони разом грали. Семен сідав на одному кінці кімнати й штовхав Маші велику вантажівку. Маша ловила її, навантажувала в кузов кубики й відправляла до Семена, а він будував велику вежу. Весело їм було разом. Навіть засипати було не нудно, тому що ліжечка стояли поряд, і вони разом закривали очі й спали.

І ось в один осінній дощовий день, коли листя стали зовсім жовтими, вітер приніс в дитячий садок Журбинку. Вона була така маленька, сіренька, як бацілка, влетіла в квартиру й сховалась в кишеньку до Маші. І тут Машу як підмінили. Стало їй сумно, вона чомусь засмутилася, маму згадала і давай плакати. Всі діти і вихователька її заспокоювали, заспокоювали... А слізки самі собою все одно капають, так кап-кап-кап... І Маша знає, що мама скоро прийде, просто сходить на роботу, потім купить смачний йогурт і прибіжить за Машею. Знає це Маша, а все одно чомусь сумно – хочеться, щоб мама прямо зараз прийшла... А це все сумна Журбинка сидить у кишені і Машу засмучує, плакати змушує. Семен Машу намагався розвеселити: і в коровай пропонував пограти, ляльку їй в колясці прикотив – а Маша все одно сумна. І тут Семен побачив, що у Машуньки очі зовсім мокрі. І вирішив їй допомогти:

– Дай, – каже, – я твою хустинку дістану, й слізки витру, не плач!

Витягнув Семен Машину хустинку, разом з ним Журбинка з кишені витрусилася, і знову в квартиру полетіла. А Маша тут і посміхнулася, а потім засміялася й стала знову весела. А Семен та інші діти, звичайно, дуже зраділи, що Журбинка зовсім полетіла, й всі разом побігли мультики дивитися.

З тих пір Маша завжди свої кишені перевіряє, чи не застрягла там Журбинка, та в садку більше ніколи не сумує.

### **Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Адаптація человека [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://psymedcare.ru/adaptaciya-cheloveka>

2. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому : Методичні матеріали та практичний досвід / М. А. Араджіоні, А. І. Гусев, Г. А. Коломоєць, В. І. Потапова. – К. : Прометей, 2017. – 328 с.

3. Сказки для адаптации к детскому саду [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://detstrana.ru/article/deti-3-7/razvitie/skazki-dlya-adaptatsii-k-detskому-sadu/>

4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 2. – М. : Генезис, 1998. – 160 с.

## ТЕМА 25. ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВЧИТИСЯ

### 25.1. КОЛИ ДИТИНА ЛЮБИТЬ ВЧИТИСЯ? ЯК АКТИВУВАТИ ЧАРІВНУ МОТИВАЦІЮ?

**Авторка розробки:** Замосянчук Оксана.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) дітей 6–7 років.

**Мета та завдання:** познайомити батьківську аудиторію з причинами зниження інтересу до навчання молодших школярів, визначити роль родини у прищепленні учням/ученицям зацікавленості до навчання.

**Очікувані результати:** дорослі усвідомлюють, що мотивація є тією внутрішньою силою, яка допомагає досягати поставлених цілей, а також усвідомлюють значення дотримання дитиною режиму дня; вміють організувати робочий час дитини вдома; встановлюють раціональні правила та дотримуються їх виконання; вміють використовувати позитивні способи заохочення дитини до пізнавальної діяльності.

**Обладнання:** заздалегідь підготовлені картки з правилами, короб або яскравий гарний пакет, паперовий скотч, пазли, на яких надруковано чинники, що підвищують мотивацію щодо навчання.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Правила» (10 хв.)**

**Мета:** сформулювати правила роботи на заході.

**Обладнання:** заздалегідь підготовлені картки з визначеннями, коробка чи яскравий гарний пакет, паперовий скотч.

**Хід проведення:**

Ведучий/ведуча говорить про необхідність узгодити правила роботи, які сприятимуть комфортній і безпечній атмосфері, та яких слід дотримуватися упродовж усього часу навчання. Потім учасники/учасниці по черзі дістають по одній картці (на них записані «повнота інформації», «акуратність», «добровільна участь у груповій роботі», «доброзичлива атмосфера», «відкритість», «щиросердність», «порядність», «взаємоповага» тощо) і по одному/одній чи в мінігрупах дають тлумачення цих понять і відповідають на запитання: Що ми маємо зробити, щоб це стало реальністю?

Далі ці картки з визначеннями прикріплюють до плакату з назвою «Правила роботи на зборах».

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

**Вправа «Інтерв'ю в парах» (10 хв.)**

**Мета:** можливість познайомитись, зблизитись, попереднє введення в тему зборів.

**Хід проведення:**

Ведучий/ведуча пропонує учасникам/учасницям об'єднатися в пари і впродовж п'яти хвилин «взяти інтерв'ю» одне у одного. Питання для інтерв'ю: «Від чого залежали мої результати навчання в школі?» Після того, як учасники й учасниці взяли одне у одного інтерв'ю, вони повертаються в коло, й ведучий/ведуча звертається до них із проханням відрекомендувати свого співрозмовника/співрозмовницю, розповісти про свої враження.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

Культура добросусідства

### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Ведучий/ведуча фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

**Ведучий/ведуча:** Щойно дитина переступає поріг школи, сучасні батьки в паніці намагаються зробити все, щоб вона ходила туди з задоволенням.

Які тільки методи й прийоми не використовують батьки! І шантаж, і залякування, і винагороди у вигляді подарунків, усіляких благ і навіть грошей... Але діти зазвичай втрачають інтерес до навчання вже в початковій школі. Сценарії поведінки для мотивації своїх чад тати й мами черпають у своєму дитинстві, у власних батьків, головним девізом яких було «Привчити!». І в цьому хаосі намагаються згадати, що ж саме їх змусило вчитися. Часто батьки так і кажуть: «Мене батько відлупцював, і я почав учитися». І вибирають з усього арсеналу методів, на жаль, той, що найбільше запам'ятався, а не найбільш ефективний.

Нині важливо розуміти, що навчання в сучасній школі вже інакше, ніж 20 років тому. Навчання – це, по суті, потік потрібної і непотрібної, корисної і навпаки інформації. У потоці такого інформаційного різноманіття з різних джерел дитині набагато складніше вибирати, хоча власне вибір – величезний.

**Вправа «Незакінчені речення» (10–15 хв.)**

**Мета:** актуалізація теми заходу.

**Хід проведення:**

Ведучий/ведуча пише на аркуші паперу з блокнота (або на кількох) початок речення, що стосується теми освітнього заходу. Учасники/учасниці одержують завдання закінчити речення. Їх записують на картках і вони в подальшій роботі слугують основою для обговорення, з'ясування рівня підготовленості учасників(-ць) і т. д. Наприклад, «Тема мене цікавить, тому що...», «На практиці я вже пробував/попробувала...», «Я вже знаю, що...» тощо.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

### 3. Основна частина

**Вправа «Пазли» (30–40 хв.)**

**Мета:** сприяти новому баченню теми «Мотивація».

**Обладнання:** пазли, на яких надруковано чинники, що підвищують мотивацію (додаток).

**Хід проведення:**

Ведучий/ведуча об'єднує учасників(-ць) у команди від 5 до 10 осіб. Кожній команді треба зібрати пазл, який дасть відповідь на питання: «Що впливає на бажання вчитися сучасної дитини?». Після закінчення роботи ведучий/ведуча просить присутніх уважно переглянути своє творіння, звертає увагу на те, що є можливість його доповнити, і, якщо є важливі думки, записують їх на порожніх пазлах.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи: Яка із порад була для вас сьогодні особливо цінною? Що саме до сьогодні було незнайомим, можливо, вразило, сприяло тому, щоб замислитися.

**Руханка «Годинник» (5 хв.)**

**Мета:** розвиток концентрації уваги і швидкості реакції, створення робочого настрою.

**Хід проведення:**

Ведучий/ведуча пропонує уявити, що всі присутні утворили величезний годинник, який працює за відповідним сигналом. Потім пропонує розрахуватись по порядку (кожен(-а) має запам'ятати свій порядковий номер). Ведучий/ведуча називає час, наприклад, 10 годин 12 хвилин (той/та, у кого порядковий номер означає години, має плеснути у долоні, у кого хвилини – стрибнути).

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

#### 4. Підсумки/рефлексія

##### Вправа «Лист собі» (15–20 хв.)

*Мета:* розробити план дій на перспективу з урахуванням здобутого досвіду.

*Обладнання:* аркуші паперу, ручки, конверти з марками.

*Хід проведення:*

Ведучий/ведуча пропонує учасникам(-цям) написати лист самим собі. У цьому листі кожен учасник/учасниця у довільній формі:

а) перераховує нові знання, вміння, ідеї, досвід, які він/вона набув(-ла) під час навчання;

б) як отриманий досвід він/вона збирається застосувати на практиці протягом найближчих трьох місяців.

Кожен учасник/учасниця кладе свій лист у конверт з маркою і пише свою поштову адресу. Через три місяці ведучий/ведуча надішле листи поштою.

*Рефлексія* щодо виконаної справи.

#### 5. Додаток

##### Як допомогти дитині вчитися (поради батькам)

###### Своєчасний початок навчального процесу, відповідно до фізичного й психологічного віку.

Коли діти йдуть до школи зарано, це дає негативні результати практично відразу. Біологічна неготовність дитини до школи призводить до втоми, нездатності зосередитися на завданнях, розчарувань і в результаті – до шкільної дезадаптації. І це аж ніяк не сприяє бажанню вчитися й мати від цього задоволення. Тому головний девіз першого походу в школу – «Вчасно!»

###### Адекватні навчальні навантаження і вимоги до дитини.

Навчання дитини **ЯК** навчатися, даючи їй правильні схеми й методи здобування знань, відповідність методів її віку й потребам.

Тоді, коли дитина повинна гратися, займатися творчістю і розвиватися фізично, надміру стурбовані майбутніми успіхами свого чада батьки саджають його за парту і змушують учитися. Мало того, що деякі відділи мозку ще не готові сприймати певну інформацію, не дозріли моторні функції, що дають малюку змогу сидіти і бути уважним, так іще й до цього батьки додають оціночність, даючи дитині зрозуміти, що любити її можуть і будуть тільки за те, чого вона досягла. Завищені вимоги в цьому віці паралізують волю дитини, вона починає розуміти, що любов дорослих людей до неї не беззастережна, а залежить від її успіхів. Це суттєво порушує картину світу і геть обеззброює батьків у пошуках мотивувальних ідей. Ми не проти раннього розвитку, але під раннім розвитком маємо на увазі навчання шкільних предметів.

###### Своєчасне захоочення і похвала в разі удачі, підтримка й допомога при невдачі.

Адекватна оцінка її успіхів і промахів. Фіксація на успіхах.

Якщо через некомпетентність, безтактність, упередженість учителя/вчительки (батьків) дитина отримує негативну оцінку своєї діяльності, пиши пропало – більше до цього заняття дитина не підступиться. А чую вона це у вигляді фраз: «Ой, що це ти тут накарлякав?», «Що за дурне звірятко ти зліпив?», «Не роби цього, однаково в тебе не вийде», «Краще це зроблю я», «Он дивися, як у Каті гарно, а в тебе як завжди...» Критика з боку дорослих – іще одна причина падіння мотивації. Зазвичай вона супроводжується ще й бажанням дорослих зробити все не РАЗОМ із малюком, а ЗАМІСТЬ нього. Для дитини це сигнал: ти сам не впорався, ти не здатен, кинь це діло! Де тут узяти-ся до-ровій мотивації?

###### Повага до школи, вчителя/вчительки, навчального процесу.

У складному інформаційно насиченому світі завдання батьків і вчителя/вчительки — навчити дитину відсіювати, фільтрувати інформацію, відрізнити брехню від істини, аналізувати, систематизувати, шукати, націлювати увагу в потрібному напрямку. Інакше пересичена інформаційним потоком дитина пізнавати нове не захоче, так само, як дитина, наївшись цукерок, не їстиме супу. І це перша причина браку мотивації до навчання. Ситу дитину неможливо нагодувати навіть смачною і корисною їжею.

Мотивація дитини прямо залежить від позитивного ставлення до школи її батьків, їхньої особистий досвід і сценарії впливають на їхні фрази про школу, оцінку вчителя/вчительки і його/її діяльність, здатність до критики й знецінювання шкільних подій. Тому батькам слід бути гранично уважними до власних висловлювань про школу, учителів і шкільні предмети. Фамільярність і відсутність субординації щодо вчителя/вчительки не сприяє формуванню шанобливого ставлення до школи. Фрази, що знецінюють шкільні предмети, про те, що навчання – це втрата часу, не приведуть до того, що дитина на цьому тлі раптом почне вчитися й усім серцем полюбить школу. Величезну роль відіграє особистість першого вчителя/вчительки, і якщо дитина раптом заявить: «Мамо, ти неправильно говориш, а от учитель/вчителька правильно», не слід викривати «цю самозванку з дипломом», ліпше порадити тому, що дитина у вчителі/вчительці знайшла авторитетну людину.

###### Контроль і режим дня, привчання до самоконтролю.

Треба заохочувати в дитині самостійність, допомагати тільки тоді, коли вона сама про це попросить, хвалити за успіхи. Хвалити теж треба вміти правильно. Недостатньо просто сказати дитині: «Молодець!» Коли ви хвалите роботу, дитина має відчувати, що ви не просто дивитеся на неї, а й бачите те, що зображено. Важливо зазначити деталі, які ви розглянули, розпитати, що там намальовано, зроблено, тоді дитині буде очевидна ваша зацікавленість, і вона бажатиме повторити цей приємний досвід.

**Сприятлива обстановка в сім'ї, однакові вимоги й методи виховання, довірна атмосфера в родині.**

Діти, в чиїх сім'ях бувають часті конфлікти й скандали між батьками, можуть не надто хотіти вчитися, незалежно від того, живуть батьки разом чи окремо. Дитина в такій родині витрачає багато енергії на переживання або залагоджування конфліктів, і їй може просто бракувати сил на навчання. Абстрагуватися від такої ситуації без сторонньої допомоги самій дитині складно. Слід пам'ятати: якщо в сім'ї виникає загроза розлучення, то успішність дитини може знизитися, і перш ніж картати її за це, дорослі мають розібратися у своїх стосунках. Зміни в сім'ї можуть бути й приємними – наприклад, народження ще одної дитини. Особливо якщо батьки весь час говорять, що в молодшого є преференції в любові й увазі, бо «він маленький». Старша дитина чітко вловлює посил: хочеш, щоб тебе любили, – будь маленьким!

**Якщо ви бачите в дитині особистість, вірите в її сили й підтримуєте у важкі хвилини, це завжди принесе свої плоди, і ви будете нею пишатися.**

Зазвичай діти, які не хочуть учитися, живуть у родині, де немає єдиних правил і вимог до дитини з боку батьків або інших членів сім'ї, де мама і тато дають маляті суперечливі інструкції з виконання, наприклад, домашніх завдань, дотримання режиму дня, де суттєво відрізняються критерії успішності й правильної поведінки. Дитина, вловивши такі відмінності, вчиться маніпулювати вимогами, пристосовуючи батьківські розбіжності під свої потреби. Важливо виробити загальну стратегію у вихованні й навчанні маляти, а також єдині критерії, які не змінюватимуться за відсутності того чи іншого члена родини. Слід спільно (і за участі дитини) розробити режим дня, правила виконання всіляких завдань, розподілити обов'язки з контролю їх виконання.

Важливо знати, що порівняння дитини з іншими дітьми, висміювання, некоректні висловлення на її адресу і на адресу її діяльності, придушення особистості, звинувачення, погрози, побої — погані помічники в мотивації дитини вчитися.

**Гроші — справді сильний і потужний мотиватор?**

**«Якщо щось в цьому житті мені не вдалось, зроблю все можливе, щоб це реалізувати у власній дитині».**

Ще одна улюблена фішка батьків – це бажання клонувати себе в дитині, нав'язуючи чаду свої уявлення про його майбутнє, часто реалізуючи свої незбутні мрії і сподівання. Але ж дитина не ваша поліпшена копія, а окрема особистість з, можливо, зовсім іншими потребами, талантами й бажаннями, і ваші спроби зліпити з неї «свою мрію» можуть стати якщо не трагичними, то цілком реальними розчаруваннями. Ніщо так не демотивує людину, як виконання чужої мрії. У ситуації пошуку покликання дитини важливо надати свободу, дозволяючи їй змінювати свої уподобання, шукати себе в різних формах і різновидах діяльності, не забороняючи змінювати свої захоплення, довіряючи її вибору. Саме так простіше надалі визначитися з професією, ніж, закінчивши музичну школу, навіть забути про піаніно і викрестити з пам'яті нотну грамоту.

Часто батьки в останній розпачливій спробі мотивувати дитину вчитися вдаються до грошової винагороди. Зізнаюся, всі такі випадки, які мені знайомі з практики, закінчилися повним провалом. Гроші — справді сильний і потужний мотиватор, але тільки тоді, коли людина вміє ними розпоряджатися. До того ж критерії плати за оцінки дуже сумнівні. В одній сім'ї тато завів дитині домашній «банківський рахунок»: клав на нього гроші за високі оцінки й знімав за низькі. Через якийсь час дитина зайшла в «глибокий мінус» і геть втратила інтерес до цієї «забави», як, утім, і до навчання, адже віддавати борг їй просто було нічим. І татові мотивувати теж уже було нічим. Вибір платити чи не платити — за вами, але чи робитиме потім ваша дитина щось для вас безплатно, якщо вона вчиться для вас за гроші?

**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Агапова О. Старіти? Немає часу! Методичний посібник для освітньої роботи з людьми літнього віку. – К. : ПП «Золоті ворота», DVV International, 2014.
2. Гольцберг К. Навчити вчитися. Як мотивувати дитину? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://dt.ua/family/navchiti-vchitisya-yak-motivuvati-ditinu-.html>
3. Пометун О. Енциклопедія інтерактивного навчання. Теорія, практика, досвід: Метод. посібник / О. Пометун. – К., 2003.

**25.2. ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ НАВЧАТИСЯ?  
ТАЄМНИЦІ УСПІШНОГО БАТЬКІВСТВА****Авторка розробки:** Унгурян Ірина.**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) та ін.**Мета та завдання:** ознайомлення учасників із поняттями «фіксоване мислення» та «мислення росту»; обговорення шляхів розвитку мислення росту дитини; формування уміння хвалити дітей для підвищення мотивації до навчальної діяльності.**Очікувані результати:** учасники знатимуть визначення понять «фіксоване мислення», «мислення росту», «похвала» та розмежуватимуть їх з прикладами із реального життя; аналізуватимуть власну поведінку для підвищення мотивації дітей до навчальної діяльності; моделюватимуть спілкування з дітьми для підвищення їх мотивації до навчальної діяльності.**Обладнання:** комп'ютер, проектор, маркери, стікери, фліпчарт, аркуші для фліпчарту.**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.**Хід зборів****1. Знайомство/організаційна частина (10–5 хв.)**

Ведучий/ведуча презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо.

За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць.

Розробляються правила роботи в групі.

**2. Мотивація, очікування (10 хв.)**

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Ведучий/ведуча фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

**Вправа «Вікно» (15 хв.)****Мета:** актуалізувати учасників(-ць), обговорити їхні очікування щодо участі у занятті.**Хід проведення:**

Учасники/учасниці об'єднуються у групи по чотири особи. Кожна група отримує роздатковий матеріал (додаток 1). Учасники/учасниці у групах обговорюють власні очікування та очікування групи щодо участі у занятті.

Відповіді записують у схему (додаток 1). Далі один представник(-ця) групи презентує відповіді групи та учасників(-ць) (за бажанням).

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.**3. Основна частина****Вступна бесіда****Вправа «Пригадай» (10 хв.)****Мета:** актуалізувати учасників(-ць), сприяти використанню попереднього досвіду.**Хід проведення:**

Вправа є чудовим способом розпочати дискусію про фіксоване мислення та мислення росту та його зв'язок з реальним життям.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

Ведучий/ведуча просить учасників(-ць) дуже швидко записати на аркушах:

- *щось, що Вам вдається найкраще;*
- *щось, що, на Вашу думку, Вам ніколи не вдасться;*
- *щось, що раніше Вам не вдавалося, але Ви упоралися з часом.*

Ведучий/ведуча запрошує учасників(-ць) зачитати їхні варіанти відповідей. Далі підводить учасників(-ць) до того, що третє твердження є прикладом мислення росту.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Мінілекція про фіксоване мислення та мислення росту (15 хв.)**

*Мета:* ознайомлення учасників(-ць) із новими поняттями.

Батькам важливо зрозуміти, як мислення дитини впливає на її поведінку, мотивацію та досягнення. Все більше педагогів сприймають обговорення розвитку мислення росту як стратегію підвищення мотивації учнів. І саме ці стратегії можуть бути легко використані вдома батьками.

Теорія мислення – це ідея, обґрунтована всесвітньо відомим психологом Стенфордського університету Карол Двек. Вона визначила два способи мислення – фіксований спосіб мислення і мислення зростання. У фіксованому мисленні люди вважають свої основні якості, такі як розум або талант, фіксованими рисами. Вони витрачають свій час на підтвердження та докази свого розуму або таланту замість того, щоб розвивати їх.

Особа з фіксованим мисленням:

- уникає труднощів;
- легко здається;
- ігнорує зворотний зв'язок;
- не любить успіх інших людей;
- намагається виглядати якомога розумною та здібною.

Люди із мисленням зростання вважають, що їхні основні здібності можна розвивати завдяки самовідданості й наполегливості. Ця точка зору створює любов до навчання і цілеспрямованість, яка необхідна для досягнення власної мети. Практично всі люди, які досягли найвищої продуктивності, володіли мисленням зростання. Дослідження показують, що люди з цією точкою зору досягають більш високих результатів, ніж у людей з переконаннями фіксованого мислення. Розвиток мислення зростання створює мотивацію та продуктивність у світі бізнесу, освіти та спорту, покращує соціалізацію особистості та підвищує досягнення. Учені довели, що мозок людини, як м'яз – чим більше ми його використовуємо, тим розумніше він стає.

Особа із мисленням зростання:

- приймає труднощі;
- прикладає багато зусиль;
- вчиться із зворотної інформації;
- надихається успіхом інших людей;
- вірить, що інтелектуальні можливості можна розвинути.

*Чому це важливо?*

Розвиток фіксованого мислення або мислення зростання має величезні наслідки, коли мова йде про мотивацію. Якщо дитина має фіксоване мислення, то він/вона вважає, що успіх має багато спільного з талантом. Вони вірять, що одні народжуються, щоб стати успішними, а інші – ні. Вони розглядають успішних людей як таких, які володіють недосяжним, вродженим даром. Побічним ефектом фіксованого мислення є безпорадне або апатичне ставлення до зусиль – особливо коли мова йде про складні завдання.

Просте переконання, що інтелект є піддатливим, може краще підготувати дітей до складних завдань і навчання у школі. Якщо вони знають, що вони можуть розвивати свої здібності, то зусилля і відданість справі впливають на формулу успіху, й тоді діти не стануть нездатними до функціонування у суспільстві. Мислення зростання зумовлює любов до навчання й стійкість, яка необхідна для досягнення цілей.

Доцільно здійснити порівняння фіксованого мислення та мислення зростання.

**Вправа «Заповни таблицю» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються у 4–6 груп. Ведучий/ведуча представляє учасникам(-цям) порівняльну таблицю фіксованого мислення та мислення зростання. У таблиці усі комірки порожні, окремо на смужках паперу представлено пункти з таблиці (додаток 1). Завдання учасників(-ць) – знайти місце кожної смужки паперу у таблиці. По завершенню вправи ведучий/ведуча демонструє правильний варіант таблиці.

Культура добросусідства

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Учасники(-ці) обговорюють виконання вправи, вирішуючи незрозумілі для себе моменти.

**Вправа «Бодібілдер» (10 хв.)**

*Мета:* визначення власного способу мислення.

*Хід проведення:*

Ведучий/ведуча зазначає, що наше мислення проявляє себе, коли ми робимо щось поза зоною комфорту. Наступна вправа є чудовим способом для учасників(-ць) побачити, як ми спілкуємось із собою, коли нам важко.

*Крок 1.* Ведучий/ведуча запрошує декілька волонтерів, щоб потримати деяку вагу у кожній руці упродовж 1 хвилини (час можна варіювати в залежності від умов).

*Крок 2.* Упродовж хвилини ведучий/ведуча просить волонтера(-ку) звертати увагу на те, що він/вона говорить/думає, коли стає важко. Ведучий/ведуча може попросити учасника/учасницю озвучити свої репліки (якщо йому/їй комфортно).

*Крок 3.* Коли час завершиться, ведучий/ведуча заохочує учасників(-ць) поділитися тим, що вони помітили:

– Які репліки відносилися до мислення зростання? («Ти це можеш зробити!», «Всього 20 секунд залишилося!»; «Ти станеш сильнішим!»)

– Які репліки відносилися до фіксованого мислення? («Це занадто складно!», «Це неможливо зробити за 1 хвилину!»)

– Чи був мікс обох способів мислення?

*Крок 4.* Ведучий/ведуча ініціює рефлексію щодо виконаної вправи. Учасники(-ці) висловлюються щодо того, що відбувалося та як це було пов'язано з вихованням дітей. Ведучий/ведуча акцентує увагу на тому, як важливо правильно хвалити дітей за добре виконані завдання.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Перефразування похвали» (20 хв.)**

*Мета:* навчити учасників(-ць) мотивувати дітей похвалою.

*Хід проведення:*

Ведучий/ведуча повідомляє, що основою теорії мислення зростання є похвала. Однак необхідно усвідомити, що це не традиційна похвала, до якої ми звикли, яка здебільшого є похвалою особистості. У мисленні зростання похвала є похвалою процесу.

Потрібно мати на увазі, що природно говорити нейтральні речі, такі як «У тебе вийшло!» або «Чудово!». Ці фрази є нейтральними, тому що вони не оцінюють дію або сталу ознаку. З іншого боку, фраза «Гарна спроба!» буде вважатися похвалою процесу, тому що похвала пов'язана з дією – проба. Кажучи «Чудово! Ти такий/така природний/природня», ми припускаємо, що ця здатність є стабільною рисою, тому це не є похвала процесу.

Учасники/учасниці працюють у групах. Ведучий/ведуча роздає роздатковий матеріал, де подано перелік фраз похвали (додаток 2). Завдання учасників/учасниць – перефразувати їх для формування мислення зростання та пояснити, чому саме так. По завершенню учасники(-ці) зачитують виконані завдання та обговорюють їх із усіма учасниками(-цями).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**4. Підсумки/рефлексія (10–15 хв.)**

Ведучий/ведуча підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

**Вправа «Рука» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Учасники(-ці) на аркуші обводять свою руку.

- *Великий палець:* мені вдалося...
- *Вказівний палець:* на це варто звернути увагу наступного разу.
- *Середній палець:* це мені зовсім не сподобалося / не вдалося.
- *Безіменний палець:* атмосфера і команда в проєкті були...

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

- *Мізинець*: мені не вистачило...
  - *Долоня*: ведучий/ведуча.
- Учасники/учасниці представляють свої «руки».  
Рефлексія щодо виконаної вправи.

## 5. Додатки

## Додаток 1

## Особливості мислення

| Фіксоване мислення                                    |                   | Мислення зростання  |
|---|-------------------|---|
| Вони або є, або їх немає                              | Уміння            | Формуються через зусилля                                      |
| Фіксовані   |                   | Завжди можна удосконалити                                     |
| Щось, чого необхідно уникати                          | Труднощі          | Треба приймати  |
| Виявляють недостатність умінь                         |                   | Можливість для зростання                                      |
| Легко здається  | Зусилля           | Є наполегливим  |
| Здаються непотрібними                                 |                   | Є ключовими   |
| Потрібні лише тоді, коли ти недостатньо підготовлений |                   | Шлях до майстерності  |
| Стає у захисну позицію                                | Зворотний зв'язок | Корисний  |
| Сприймає особисто                                     |                   | Вчиться із отриманої інформації                               |
| Звинувачує інших                                      | Невдача           | Визначає сфери для удосконалення                              |
| Стає збентеженим                                      |                   | Сприймає, як сигнал для наполегливішої роботи наступного разу |

## Додаток 2

## Перефразування для мислення зростання

| Замість ....  | Я би сказав/сказала...  |
|---|---|
| Молодець! Напевно, ти дуже розумний!  | Молодець! Твоя наполеглива праця та використання нових технік дійсно допомагають!   |
| Деякі завдання дійсно дуже важкі. Спробуй ...                                     | Деякі завдання дійсно важкі. Спробуй їх виконати, навіть якщо тобі здається, що ти робиш неправильно, тому що помилки допомагають навчатися. Коли ти намагаєшся виконати важке завдання, ти навчаєшся найефективніше. |
| Мені здається, це завдання занадто важке для тебе. Можливо, виконай щось легше... |   |
| Ти справжній математик!   |   |
| Я так пишаюся, що ти отримав/отримала 12 балів за контрольну з англійської мови!  |   |
| Ти такий хороший письменник(-ця)!   |   |
| Ти ж не знаєш, як правильно ділити у стовпчик, чи не так?                         |   |
| Це не є твій найсильніший предмет, чи не так?                                     |   |
| Ти зробив/зробила багато помилок у цій контрольній роботі.                        |   |

Культура добросусідства

## ТЕМА 26. ЯК КЕРУВАТИ ЗАКЛАДОМ ОСВІТИ? МОЖЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКОЇ ГРОМАДИ

## 26.1. ПРИНЦИПИ ТА ЦІННОСТІ БАТЬКІВСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ

Автор розробки: Мітьков Олександр.

Цільова аудиторія: батьки (родичі, родичі) дітей.

Випереджувальне завдання: принести на батьківські збори підготовлені цінності довіри на аркушах А4.

Мета та завдання: допомогти батькам замислитися, яке місце посідають цінності та принципи в батьківському самоврядуванні.

Очікувані результати: дорослі усвідомлюватимуть важливість і необхідність формування відносин довіри у сім'ї; знатимуть шляхи формування цінностей громадянського суспільства; розумітимуть важливість підтримки, відповідальності, поваги у батьківському самоврядуванні.

Обладнання: ножиці, малярний скотч, папір А4, мовник.

Орієнтовний час проведення: 90 хв.

## Хід зборів

## 1. Знайомство/організаційна частина (10 хв.)

Ведучий/ведуча презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо.

За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць.

## 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують об'єднатися в групи по чотири особи. Завдання – визначити під час обговорень в групах 3–4 очікування від заходу. Презентація очікувань мінігруп на загаль.

Ведучий/ведуча фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

## 3. Основна частина

## Інформаційне повідомлення (3 хв.)

Ведучий/ведуча: Батьківське самоврядування виражене у формі батьківського комітету, асоціації батьків, загальних зборів батьків тощо. Діючи незалежно одне від одного, вони являють собою єдину систему шкільного самоврядування, метою якого є реалізація законних прав та інтересів усіх учасників(-ць) освітнього процесу в діяльності загальноосвітньої установи.

Яким чином можна організувати батьківське самоврядування найбільш оптимальним шляхом? Ці актуальні питання ми сьогодні і будемо опрацьовувати, знаходити відповіді на них.

## Вправа «Коло» (10 хв.)

Хід проведення:

Учасників(-ць) запрошують до спільного кола. Проговорюється формат спілкування у колі: говорить тільки той/та учасник(-ця) в кого у руках мовник, мовник рухається по годинниковій стрілочці, учасник(-ця) має право не говорити коли отримує мовник.

Рефлексія щодо виконаної вправи. Обговорення питання «Коли ви чуєте поняття «довіра», які асоціації у вас виникають?»

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



**Вправа «Криголам» (5 хв.)***Хід проведення:*

У центр стає один/одна з учасників(-ць) і запитує, наприклад, хто сьогодні зранку прокинувся з гарним настроєм? Учасники(-ці), які відповідають ствердно, встають і знаходять вільний інший стілець.

На кшталт цього питання задається ще 4–5 питань.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Цінності» (15 хв.)***Хід проведення:*

У центр кола на підлогу вчитель/вчителька кладе назви чотирьох цінностей: розуміння, повага, підтримка, відповідальність, і запрошує подумати кожного(-у) з учасників(-ць) про розподіл пріоритетності цих цінностей щодо довіри.

Ведучий/ведуча об'єднує учасників(-ць) в пари і просить поділитись власним баченням розподілу пріоритетності і прийти до спільного бачення.

Ведучий/ведуча просить кожну групу поділитись власним баченням пріоритетності цінностей без питань і коментарів від інших груп.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Що, на вашу думку, є найважливішим для того, щоб батьківське самоврядування працювало найбільш ефективним шляхом?

Ведучий/ведуча запитує як проходило обговорення, що помітили, які висновки для себе зробили? Відповіді по колу.

**4. Підсумки/рефлексія (10 хв.)**

Ведучий/ведуча підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

Наголошує на важливості обговорення проблеми формування якісних відносин довіри, як у родині так і в батьківському самоврядуванні, на основі свідомого розуміння тих цінностей, що необхідні в цьому контексті (розуміння, повага, підтримка, відповідальність).

Після цього пропонує учасникам/учасницям поділитись враженнями від почутого на заході у контексті того, наскільки новими, та, на їхню думку, корисними є для них набуті знання та навички.

*Домашнє завдання*

*Ведучий/ведуча:* Прошу вас спробувати втілити ці цінності у ваших сім'ях і на наступну зустріч поділитись результатами. Заздалегідь вдячний(-а) за нашу співпрацю.

**Використані Інтернет-ресурси та література:**

1. Підручник з громадянської освіти. 10 клас. Тема 5. Школа – простір демократії [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://history.vn.ua/pidruchniki/bakka-civil-education-10-class-2018/27.php>

2. Український Центр Согласия [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [www.commonground.org.ua](http://www.commonground.org.ua)

3. Шкільні служби порозуміння [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://safeschools.com.ua/about/>

## ТЕМА 27. ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ ЦІНУВАТИ ТА ЗАОЩАДЖУВАТИ РЕСУРСИ?

**27.1. БУДЕМО ЗДОРОВІ!**

**Авторка розробки:** Демчук Світлана.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) учнів/учениць 6–7 класів, вчителі, соціальні педагоги.

**Мета та завдання:** розширити знання батьків щодо здорового способу життя; сприяти необхідності берегти власне здоров'я й здоров'я дітей; розвинути вміння й навички працювати в команді; скласти макет буклету «Будемо здорові!».

**Очікувані результати:** учасники/учасниці усвідомлюватимуть необхідність дотримання здорового способу життя; прагнути будуть і вмітимуть працювати у команді; знатимуть, як зробити макет буклету «Будемо здорові!».

**Обладнання:** різнокольоровий папір, фломастери, ватман, маркери, стікери різного кольору.

**Орієнтовний час проведення:** 60–80 хв.

**Хід зборів**

Захід проводиться в кабінеті, де столи розставлені таким чином, щоб можна було працювати малими групами. Захід передбачає підготовчий етап (обирається експертна група, куди входять класний(-а) керівник(-ця), соціальний педагог, які оцінюватимуть роботу груп). Учасники й учасниці отримують різнокольоровий папір, надалі це дасть можливість усіх присутніх об'єднати в групи за кольором свого аркуша.

**1. Знайомство/організаційна частина**

**Вправа «Знайомство» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Вступне слово ведучого/ведучої, оголошення мети, завдань та очікуваних результатів майстер-класу.

*Ведучий/ведуча:* Дуже часто від учителів школи, із засобів масової інформації ми чуємо про те, що стан здоров'я населення України викликає серйозне занепокоєння. Майже 90 % дітей та підлітків мають певні відхилення здоров'я, понад 50 % молодих людей мають незадовільну фізичну підготовку. Щороку зростає кількість юнаків та дівчат, що вживають наркотики, алкогольні напої, палять. Це, звісно, сумна картина. Але сьогодні ми будемо говорити не про ці явища в молодіжному середовищі, а навпаки – про те, що таке здоров'я і що ми, дорослі, можемо зробити для того, щоб його зберегти. Дієвий результат у такій роботі можуть принести заходи, спрямовані на оволодіння учнями(-цями) навичок здорового способу життя. Це різноманітні тренінги, конкурси соціальної реклами тощо. Тому сьогодні ми й проводимо майстер-клас «Будемо здорові!». Результатом нашої спільної роботи стане макет бюлетеня «Будемо здорові!», який згодом випустимо й розповсюдимо серед наших дітей.

Постановка мети й завдань тренінгу.

**Вправа «Знайомство» (10 хв.)**

*Хід проведення:*

Кожен учасник/учасниця з отриманих перед початком заходу кольорових папірців формує силует чоловічка, усередині якого пише свої сподівання та очікування від семінару

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

(тренінгу). Потім по черзі всі представляються та зачитують написане, а чоловічків розміщують на одному березі річки.

Ведучий/ведуча пропонує учасникам/учасницям об'єднатися у групи. Кожен стіл відповідає певному кольору. Учасники/учасниці сідають за той стіл, колір якого відповідає кольору отриманого раніше аркуша.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

### **Правила роботи групи за методикою 2–4 – всі разом** (6 хв.)

Учасники й учасниці самостійно визначають правила. Потім учасники(-ці), об'єднані в групи, виробляють загальні для своєї підгрупи правила з огляду на думку кожного(-ої), наприклад,

- бути активним;
- бути позитивним;
- бути пунктуальним;
- говорити по черзі;
- діяти за принципом «тут і зараз»;
- забезпечувати конфіденційність;
- користуватися «правилом руки»;
- слухати й чути кожного;
- толерантно ставитись одне до одного тощо.

## **2. Мотивація, очікування**

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Ведучий/ведуча фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

*Ведучий/ведуча:* Упродовж заходу необхідно буде виконувати завдання, брати активну участь у роботі групи. І якщо всі завдання будуть виконані, а сподівання справдяться, у кінці майстер-класу можна буде перемістити своїх чоловічків на інший берег річки.

## **3. Основна частина**

### **Інформаційне повідомлення про історію та види буклетів** (5 хв.)

#### **Вправа «Квітка»** (5 хв.)

*Мета:* кожна група має побудувати асоціативний рядок до слова «здоров'я», використовуючи іменники, прикметники, дієслова.

*Хід проведення:*

Робота проводиться в групах для оформлення першої колонки буклета.

Результати записуються на пелюстках квітки, які кріпляться на макеті бюлетеня.

Виступ експертної групи.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

*Висновок:* Здоров'я має різні складові, їх можна порівняти з пелюстками різнокольорової квітки. На підставі почутого можна виділити такі аспекти здоров'я:

- активний рух;
- збалансоване харчування;
- заняття спортом;
- творча активність;
- повноцінне сімейне життя;
- високоморальне ставлення до довкілля, людей, самих себе;
- відмова від куріння, вживання алкоголю, наркотиків.

#### **Вправа «Ти – мені, я – тобі»** (5 хв.)

*Мета:* кожна група має придумати 5 правил-порад, які допоможуть збереженню здоров'я.

*Хід проведення:*

Вправа проводиться для оформлення другої колонки буклета.

Результати записуються на ватманах. По закінченні роботи групи обмінюються ватманами та доповнюють власні наробітки.

*Виступ експертної групи.*

Члени/членкині експертної групи роблять висновок з почутого та вибирають найкращі правила-поради, які заносяться на макет бюлетеня.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Вправа «Драбина успіху»** (10 хв.)

*Мета:* кожна група має побудувати драбину успішної здорової людини, тобто своєрідну модель здоров'я (мал. 1).

*Хід проведення:*

Вправа проводиться для оформлення третьої колонки буклету.



Мал. 1. Драбина успішного здорового громадянина

Результати записуються на ватманах, які після закінчення роботи презентуються й заносяться на макет бюлетеня.

*Виступ експертної групи.*

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Рухлива гра для зняття напруження** (3 хв.)

#### **Вправа «Рекламний проспект»** (7 хв.)

*Мета:* придумати слогани про здоров'я. Відповіді необхідно записати на окремих аркушах. Після закінчення роботи кожна група презентує свій результат роботи.

*Хід проведення:*

Робота в групах (7 хв.). Вправа проводиться для оформлення четвертої колонки буклета.

*Виступ експертної групи.*

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

*Висновок.* Останнім часом реклама відіграє не останню роль у формуванні навичок здорового способу життя, тому слогани, які часто зустрічаються в щоденниках, на рекламних проспектах, допомагають замислитися над необхідністю збереження власного здоров'я.

**Інформаційне повідомлення (5 хв.)**

СЛОГАН (від англ. slogan) – рекламний лозунг у формі короткої фрази, що легко запам'ятовується.

Приклади слоганів:

Життя – це якість, а не кількість.

Здоров'я в порядку – дякуй зарядці!

Сонце, повітря та вода – наші найкращі друзі!

У здоровому тілі – здоровий дух.

Люди, не чекайте, коли ваша кардіограма випрямиться...

Здоров'я актуальне завжди!

«Смак бажання»

«Солодкий знак якості»

«Ціни – мега, вибір – люкс»

«Природа знає, що насправді освіжає»

«Життя – це момент. Лови його»

**Вправа «Паркан ідей» (10 хв.)**

*Мета:* напрацювання ідей для оформлення п'ятої колонки буклета.

*Хід проведення:*

Необхідно придумати, який матеріал ще варто розмістити на бюлетені. Відповіді записуються на ватман і потім презентуються.

*Виступ експертної групи.*

Члени/членкині експертної групи роблять висновок з почутого та вибирають найкращі повідомлення, які вносять до макета бюлетеня.

*Рефлексія* щодо виконаної справи.

**4. Підсумки/рефлексія (10–15 хв.)****Вправа «Перейти річку» (15 хв.)**

*Мета:* провести загальну оцінку заходу.

*Хід проведення:*

Ведучий/ведуча пропонує кожному учаснику/учасниці висловити свої враження від роботи на майстер-класі.

Якщо сподівання справдилися, свого чоловічка можна перемістити на другий берег річки, якщо – ні, залишити на місці.

*Рефлексія* щодо виконаної справи.

Ведучий/ведуча підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

**5. Додаток****Роздатковий матеріал****«Основні правила створення ефективних слоганів»**

1. Девіз повинен бути витонченим, лаконічним (не більш 6–10 слів), оригінальним і легким для запам'ятовування. Він має відповідати позиціонуванню марки і включати в себе її назву.

2. Необхідно враховувати цільову аудиторію та її основні особливості (звички, спільні інтереси, стиль ведення розмови).

3. Використовуйте дружні слова, добрі обіцянки, створюйте ілюзію близькості і контакту зі споживачами. Прикладом може бути слоган Johnson & Johnson: «Ми дбаємо про вас і ваше здоров'я».

4. Люди більш сприйнятливі до всього позитивного. Тому пам'ятайте, що в слогані не місце поблажливому, зарозумілому або зневажливому тону. Він не повинен бути вульгарним або неетичним. Також у ньому не повинно бути і заперечень.

5. Слоган повинен справляти незабутнє враження на потенційних клієнтів. Однак, щоб зацікавити їх, він має бути оригінальним. На жаль, текст багатьох девізів практично ідентичний. Щоб уникнути шаблонності, фахівці радять відмовитися від заялжених слів і словосполучень. До таких можна віднести слова *блаженство, мрія, якість, відчуття, насолода, рішення, ідея*. Не варто вживати і такі прикметники, як *унікальний, істинний, правильний, ексклюзивний, вірний, бездоганний*. Якщо без них важко уявити концепцію певного слогана, то використовувати їх варто лише в оригінальному обрамленні.

**Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому : Методичні матеріали та практичний досвід / [автори-укладачі: М. А. Араджіоні, А. І. Гусев, Г. А. Коломоєць, В. І. Потапова]. – К. : ТОВ «Прометей», 2017. – 328 с. : іл. – Англ., рос., укр.

## 27.2. ЕКО-«ФІШКИ», АБО ЯК НЕ НАСЛІДИТИ ПІСЛЯ СЕБЕ

**Авторка розробки:** Замосянчук Оксана.

**Цільова аудиторія:** батьки (родичі, опікуни та ін.).

**Мета та завдання:** розвинути екологічну культуру дорослих; розвиток вмінь піклуватися про природні об'єкти та своє здоров'я; сприяти застосуванню отриманих знань в повсякденному житті.

**Очікувані результати:** учасники вмітимуть визначати необхідні ресурси та керувати ними для втілення власних ідей у дії; знатимуть причини, які спонукають людей робити заощадження, а також способи/форми заощаджень; усвідомлюватимуть роль природних ресурсів у створенні власної цінності та цінності для громади; аналізуватимуть вплив заощаджень на добробут родини.

**Обладнання:** аркуш паперу формату А3, кольорові маркери, паперовий скотч, фотографії, вирізки з газет, журналів на тему «Екологія», плакати з твердженнями.

**Орієнтовний час проведення:** 120 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «У моїй сумці живе ...»** (до 20 хв.)

**Мета:** знайомство учасників(-ць), їх саморозкриття й актуалізація теми заняття.

**Хід проведення:**

Ведучий/ведуча звертається до учасників/учасниць із проханням зробити «ревізію» вмісту своїх сумок і кишень, знайти будь-який предмет, який можна пов'язати з темою заняття.

Що цей предмет символізує?

Чому він потрапив до сумки?

Учасники/учасниці впродовж 2–3-х хвилин обдумують питання, а потім кожен(-а) по черзі називає якесь слово для того, щоб упродовж хвилини представити свій предмет.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Наш кодекс»** (15–20 хв.)

**Мета:** сформулювати правила роботи на заході.

**Матеріали:** аркуш паперу формату А3, кольорові маркери, паперовий скотч.

**Хід проведення:**

Ведучий/ведуча звертається з проханням до учасників(-ць) сформулювати правила роботи, у разі дотримання яких всі вони будуть почуватися комфортно. Зазвичай сам ведучий/ведуча пропонує перше правило, наприклад, «мобільні телефони мають бути вимкнені під час занять чи переведені у беззвучний режим». Якщо учасники/учасниці погоджуються з цим, правило записується на великому листі. Ведучий/ведуча має зробити особливий наголос на тому, що всі сформульовані правила – це «наші» правила, ми їх самі розробили, щоб було зручніше працювати. Лист із правилами вивішують на видному місці й залишають до кінця зборів. Якщо правила порушуються, тоді є можливість звернутися до них ще не один раз.

*Примітка.* Якщо у колективі батьків є напрацьовані та узгоджені правила, варто скористатись ними, попередньо ще раз їх перечитати і внести доповнення за необхідності.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### 2. Мотивація, очікування

**Вправа «Фотографії»** (10 хв.)

**Мета:** Даний метод дозволяє ініціювати початок дискусії за визначеною темою.

**Матеріали:** фотографії, вирізки з газет, журналів на тему «Екологія».

**Хід проведення:**

На початку вправи ведучий/ведуча розкладає на підлозі фотографії за визначеною

Культура добросусідства

тематикою й звертається з проханням до учасників(-ць) обійти їх по колу і розглянути картинки. Після цього просить підійти до однієї з фотографій. Учасники/учасниці об'ґрунтовують свій вибір (чому я вибираю саме це зображення?), вказують на головне і другорядне на фотографії.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**Вправа «Мозковий штурм»** (10–20 хв.)

**Мета:** розширити знання, пов'язані із темою «Екологія».

**Матеріали:** аркуші паперу формату А4/дошка, кольорові маркери/крейда.

**Хід проведення:**

Ведучий/ведуча ставить загальне запитання з теми: «Що таке екологія?».

Відповіді учасників/учасниць групи за допомогою ключових слів записують на великому аркуші паперу. Бажано, щоб цей мозковий штурм тривав доти, доки більшість із дійсно важливих понять не буде записано. Після цього ведучий/ведуча може їх прокоментувати, розташувати у певному порядку.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### 3. Основна частина

**Ведучий/ведуча:** Кожен із нас може долучитися до збереження цієї планети і це не так важко, як здається на перший погляд. Пропоную обговорити 7 «фішок» – 7 дуже простих способів, які можуть допомогти зберегти довкілля та ще й зекономити. Експерти закликають до радикальних змін у видобутку й споживанні енергії, індустріях, будівництві, транспорті. Але, не чекаючи ініціатив на державному рівні, ми самі можемо спробувати допомогти планеті.

**Вправа «Спірні думки»** (15–20 хв.)

**Мета:** проаналізувати екологічні цінності учасників/учасниць; сформулювати ставлення учасників/учасниць до різних питань за темою освітнього заходу.

**Матеріали:** підготовлені плакати з твердженнями.

**Хід проведення:**

Ведучий/ведуча заздалегідь готує чотири плакати, на яких записані такі твердження:

- «Цілком згоден/згодна».
- «Згоден/згодна, але не повністю».
- «Зовсім не згоден/згодна».
- «Не знаю, не розумію, не впевнений/не впевнена».

Ці плакати розвішуються в різних кутках аудиторії, в якій проходить збори. Далі ведучий/ведуча зачитує по одному з тверджень, що стосується теми заходу (таблиця 1). Прослухавши їх, учасники/учасниці мають встати і підійти до того твердження, яке відповідає їхній точці зору. Ведучий/ведуча просить пояснити, чому учасники/учасниці обрали саме цей «кут». Вислухавши різні точки зору, учасники/учасниці можуть змінити свою позицію, і, відповідно, перейти до іншого кута.

Таблиця 1

#### Твердження для обговорення

|   |
|---|
| 1. Відмовитися від поліетиленових пакетів – екологічно та економічно. |
| 2. Відмовитися від одноразових пляшок та посуду.                      |
| 3. Бути енергоефективним у побуті.                                    |
| 4. Обирати найбільш екологічний транспорт.                            |
| 5. Економити воду.  |
| 6. Купувати менше та не викидати.                                     |
| 7. Сортувати сміття і віддавати на переробку.                         |

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

*Висновок.* Насправді, способів допомогти доквілю на персональному рівні набагато більше. Ми перерахували лише сім, які просто використати кожному.

#### **Перегляд відеоматеріалів (10 хв.)**

Ведучий/ведуча пропонує переглянути відеоматеріали:

1) Пластикові відходи є навіть у водах Антарктиди (дослідження Грінпіс). Відео за посиланням: <https://ukrainian.voanews.com/a/4434104.html#player-start-time=9.93079>

2) Узбережжя Гаїті заповнили пластикові відходи. Відео за посиланням: <https://www.facebook.com/watch/?v=274404100073857>

*Примітка:* Для кращого сприйняття відеосюжет № 1 доцільно продемонструвати після обговорення твердження 1 – «Відмовитися від поліетиленових пакетів – екологічно та економічно»; відео № 2 – після завершення вправи.

*Рефлексія* щодо побаченого.

#### **Вправа «Фруктовий салат» (5 хв.)**

*Мета:* дати учасникам(-цям) можливість порухатися, переключити увагу; допомогти учасникам(-цям) краще відчувати одне одного.

*Хід проведення:*

Учасники(-ці) сидять по колу. Назви фруктів ведучий(-а) рівномірно розподіляє між гравцями. Ведучий(-а) промовляє назви декількох фруктів, наприклад, яблука та апельсини. Ті, хто почув назву свого фрукта, мають дуже швидко поміняти місцями. Ведучий(-а) кожного разу називає інші комбінації фруктів (сливи та груші, яблука та айва тощо). Коли він/вона говорить «Фруктовий салат», всі фрукти змішуються і мають знайти собі інше місце.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Вправа «А ще я хотів/хотіла сказати ...» (до 15 хв.)**

*Мета:* допомогти учасникам(-цям) виявити ті моменти, які залишилися недопрацьованими під час зборів. Завершити те, що залишилося незавершеним, невисловленим.

*Хід проведення:*

Ведучий/ведуча просить учасників(-ць) сісти в коло і пропонує їм поговорити про те, що вони не встигли сказати/обговорити/запитати під час навчання. Присутні висловлюють свої думки по черзі у довільній формі.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **4. Підсумки/рефлексія**

##### **Вправа «Як воно Вам?» (15 хв.)**

*Мета:* зворотний зв'язок та оцінка роботи на тренінгу.

*Хід проведення:*

Учасники/учасниці об'єднуються у пари. У парах вони діляться враженнями щодо заходу (мають уявити, що повернулися додому, і їх зустріли члени родини, які в них запитали: «Як пройшли збори?»). Потім всі знаходять нового партнера.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Вправа допомагає з'ясувати враження від проведених зборів.

#### **5. Додаток**

##### **Інформаційні матеріали до вправи «Спірні думки»**

Середня температура планети підвищиться на 1,5 °С від 2030 до 2052 року порівняно із доіндустріальним рівнем, якщо швидкість глобального потепління не зміниться. Про це йдеться у звіті міжурядової групи експертів з питань клімату при ООН (IPCC). Вчені закликають до термінових дій, щоб зупинити глобальне потепління в рамках 1,5 °С у порівнянні з 2 °С.

Потепління у 2 °С означитиме ще більші ризики екстремальних посух, пожеж, повеней і нестачі харчів для мільйонів людей. Фактично, це означає, що у людства є лише 11 років на те, щоб виправити ситуацію.

#### **1. Відмовитися від поліетиленових пакетів – екологічно та економічно**

За даними ООН, приблизно 5 трильйонів поліетиленових пакетів споживаються у світі щороку, або близько 10 мільйонів - щохвилини. Наразі, близько 60 країн світу почали боротьбу із пластиком на законодавчому рівні. І основним об'єктом цієї боротьби стали поліетиленові пакети, і, в певній мірі, пінопласт. Але боротьбу із поліетиленовими пакетами можна розпочати самостійно, просто зменшивши їх споживання. Наприклад, в магазині замість них можна використовувати багаторазові торбинки. Це не тільки зменшить кількість споживаного вами поліетилену, а й допоможе заощадити.

#### **2. Відмовитися від одноразових пляшок та посуду**

Лише 9 відсотків усіх пластикових відходів, які були коли-небудь вироблені, були перероблені. Пластикові пляшки, одноразовий посуд – ми зустрічаємося з цими одноразовими виробами кожного дня. І їх використання можна легко обмежити. Замість того, щоб купувати воду у пластикових пляшках, можна придбати пляшку багаторазового використання і носити воду з собою. Замість одноразового посуду – звичайний.

#### **3. Бути енергоефективним у побуті**

Відповідно до звіту Міжнародного енергетичного агентства, глобальні викиди вуглекислого газу при виробництві енергії у 2017 році зросли до 32,5 гігатонн, встановивши рекорд.

Як берегти енергію у побуті? Існує безліч простих методів, які ще й дуже допоможуть заощадити. Наприклад, оптимальне освітлення. Вдень по максимуму використовуйте ресурси природного світла. Коли вже вмикаєте світло ввечері, робіть це тільки там, де це необхідно (навіщо платити за освітлення цілої квартири, якщо ви знаходитесь тільки в одній кімнаті?). Використовуйте енергозберігаючі лампи – вони служать довше і споживають менше енергії, ніж звичайні. Вечеря при свічках – і електроенергію економить, і романтично.

Не грійте в чайнику більше води, ніж потрібно. Замість того, щоб сильніше увімкнути опалення, можна просто вдягти улюблений светр, у якому буде тепло й затишно.

#### **4. Обирати найбільш екологічний транспорт**

Типовий легковий автомобіль викидає приблизно 404 грами вуглекислого газу на милью (1,6 км). Протягом року середньостатистичне авто викидає 4,6 тонн вуглекислого газу. Такі дані наводить Агентство охорони довкілля США. Замість використання персональної автівки, можна їздити на роботу на громадському транспорті. А ще краще – на велосипеді або пішки. Це не тільки екологічно, а ще й безкоштовно. Бонус в такому випадку – скинуті калорії. Та і абонемент в спортзал стає менш необхідною витратою.

#### **5. Економити воду**

Свіжа, чиста вода – це обмежений ресурс. 2.1 мільярди людей у світі не мають доступу до безпечної питної води, відповідно до даних Всесвітньої організації охорони здоров'я. Економити воду, насправді, не так важко. Замість ванни, можна прийняти душ. Вимикання води, поки ви чистите зуби два рази на день, може зберегти 30 літрів води на день – а це 900 літрів на місяць – повідомляє Агентство охорони довкілля.

#### **6. Купувати менше та не викидати**

Досить часто стається так, що речі, які ми купуємо, стають нам невдовзі непотрібними. Викидати? Поступово стає «модним» віддавати непотрібні речі незнайомим людям. На вулицю виставляють навіть непотрібні меблі – так можна позбавитись кількох стільців та тумби для

ванної кімнати і стати власником чудового крісла-гойдалки для балкону. Таким чином здійснюється «кругообіг речей в природі», що зменшує кількість сміття.

### 7. Сортувати сміття і віддавати на переробку

Замість того, щоб скло, пластик та папір опинялися на смітнику чи в океані, вони можуть бути перероблені на інші продукти. Для цього ми маємо сортувати відходи та викидати їх у спеціальні смітники для переробки. Віддавати на переробку можна такі речі як папір, батарейки, пластик, скло тощо.

Наведемо приклад із папером. Так, папір становить понад 25 % муніципальних твердих побутових відходів, що генеруються щорічно. Тобто, цього виду відходів більше, ніж будь-яких інших матеріалів. Перероблений папір використовується для виготовлення нових паперових продуктів, що допомагає зберігати дерева та інші природні ресурси.

Як зменшити кількість паперу, який ми використовуємо? Друкувати менше. Використовувати обидві сторони аркушу. Використовувати менше серветок. Віддавати на переробку папір, газети, паперові обгортки та іншу паперову продукцію.

Користуйтесь такими простими порадами, і це допоможе не тільки доквілю, а й сімейному бюджету. Звичайно, можна робити набагато більше.

### Використані інтернет-ресурси та література

1. Агапова О. Старіти? Немає часу! Методичний посібник для освітньої роботи з людьми літнього віку. – К. : ПП «Золоті ворота», DVV International, 2014.
2. Пометун О. Енциклопедія інтерактивного навчання. Теорія, практика, досвід: Метод. посібник / О. Пометун. – К., 2003.
3. Урдзе Т. Посібник для фахівців з навчання дорослих. – К. : ТОВ «Контекст Україна», б. р.
4. Узбережжя Гаїті заповнили пластикові відходи. Відео [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.facebook.com/watch/?v=274404100073857>
5. Пластикові відходи є навіть у водах Антарктиди – дослідження Грінпіс. Відео [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ukrainian.voanews.com/a/4434104.html#player-start-time=9.93079>
6. Як ефективно економити ресурси? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ecoaction.org.ua/yak-efektyvno-ekonomyty-resursy.html>
7. 7 простих порад, які допоможуть зберегти довкілля та ще й зекономити [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://ukrainian.voanews.com/a/sim-porad-yaki-dopomozhut-zberegty-dovkillia-ta-sche-zekonomyty/4618831.html>

## ТЕМА 28. ЯК РОЗМОВЛЯТИ І ДОМОВЛЯТИСЯ

### 28.1. ЯК ГОВОРИТИ, ЩОБ ДІТИ НАС СЛУХАЛИ\*

**Авторка розробки:** Пастушенко Наталія.

**Цільова аудиторія:** батьки (рідні, опікуни) учнів/учениць початкової та основної школи.

**Мета і завдання:** розвивати вміння слухати, уміння допомогти дитині опанувати її емоції та почуття.

**Очікувані результати:** батьки розуміють вирішальну роль батьківського спілкування у розвитку дитини.

**Обладнання:** фліпчарти, тексти з книги для аналізу та виконання вправ.

**Орієнтовний час проведення:** 180 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Інтерв'ю»** (10–15 хв.)

**Мета:** налаштувати учасників(-ць) на активну роботу, створити комфортну атмосферу.

**Хід проведення:**

Запропонуйте учасникам(-цям) об'єднатися у пари. Роздайте кожній парі по 2 листочки формату А4. Запропонуйте намалювати на папері обриси руки партнера(-ки) і заповнити відповідями на питання інтерв'ю. Кожен(-а) учасник(-ця) повинен(-а) представити свого/свою партнера(-ку) так, щоб зацікавити його особою інших учасників(-ць).

##### 2. Мотивація, очікування (15 хв.)

**Хід проведення:**

Повідомте тему і мету зборів.

Запропонуйте батькам написати на стікерах відповідь на питання:

*Чому діти іноді не слухають батьків?*

Прикріпіть стікери на дошку або на великий ватман паперу, який прикріплений на дошці.

Попросіть кількох батьків озвучити свої пояснення.

Запропонуйте презентацію, в якій ви узагальните відповіді учнів/учениць на питання:

*Чому вони часом не реагують на прохання батьків?*

*Чому не слухають їх?* (опитування проведіть напередодні зборів)

Порівняйте узагальнені відповіді батьків і дітей. Обговоріть результати.

Зверніть увагу батьків на те, що для порозуміння між батьками і дітьми, як і загалом між людьми, треба навчитися слухати іншого. І що сьогодні ви спробуйте разом з батькам знайти відповідь на питання: *Чому уміти слухати – це насамперед заглибитися в емоції і почуття дитини?*

##### 3. Основна частина

**Вправа «Допоможи мені опанувати почуття»** (40 хв.)

**Мета:** розуміти, чому у спілкуванні треба звертати увагу насамперед на емоції та почуття дитини; формувати уміння допомогти дитині опанувати її почуття.

**Ведучий/ведуча:** Між дитячими емоціями, почуттями та поведінкою існує проста залежність. Батьки часто не звертають уваги на емоції та почуття дітей, не сприймають їх всерйоз. Наприклад, ми можемо на дитячі скарги відреагувати таким чином:

\* Заняття розроблено на основі книги

Фабер А., Мазліш Е. Як слухати, щоб діти з нами говорили. Як говорити, щоб діти нас слухали / Переклад О. Мандрика. – Львів : Свічадо, 2010. – 300 с.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

- «З тобою нічого не діється»;
- «Ти так кажеш, бо втомлений(-а)»;
- «Немає причин, щоб так переживати».

Рішуче заперечення дитячих емоцій бентежить їх та доводить до люті. Така позиція також є причиною того, що дитина не вміє належно оцінити своїх емоцій і почуттів і не довіряє їм.

Запропонуйте батьками виконати декілька завдань.

### Завдання 1

Прочитайте кожне речення і запишіть, що, на думку батьків, вони могли б сказати, не погоджуючись із почуттями дитини:

1. **Дитина:** Я не люблю свою малу сестричку.

**Батьки:** (заперечуючи почуття) \_\_\_\_\_

2. **Дитина:** На мій День народження була дуже нудна вечірка. (Насправді, щоб приготувати свято, ви доклали багато зусиль.)

**Батьки:** (заперечуючи почуття) \_\_\_\_\_

3. **Дитина:** Я більше не носитиму зубні пластинки. Вони мені заважають. Мене не цікавить, що каже ортодонт.

**Батьки:** (заперечуючи почуття) \_\_\_\_\_

4. **Дитина:** Але я злий! Спізнився на гімнастику лише на дві хвилини, а тренер/тренерка викреслив(-ла) мене зі списку команди.

**Батьки:** (заперечуючи почуття) \_\_\_\_\_

Попросіть кількох батьків зачитати свої відповіді.

Висвітліть за допомогою презентації відповіді, подані у книзі, на основі якої розроблене це заняття :

*«Це не так. Знаю, що в глибині душі ти її любиш».*

*«Про що ти говориш ? У тебе було чудове свято – морозиво, торт, повітряні кульки.*

*Якщо так, то це була твоя остання вечірка з нагоди Дня народження».*

*«Зубні пластинки не перешкоджають тобі аж настільки, щоб від них відмовлятися.*

*Ми заплатили за них багато грошей, і ти носитимеш їх, подобається це тобі, чи ні».*

*«Ти даремно злишся на тренера(-ку). Це твоя провина. Потрібно бути пунктуальним».*

Запитайте, чи відповіді інших батьків подібні до тих, що подані нижче? І як, на думку батьків, відчуваються діти, коли чувають такі відповіді?

Вислухайте думки учасників(-ць) зборів.

### Завдання 2

Уявіть собі, що ви в офісі. Працедавець просить вас виконати додаткове завдання і наполягає, щоб воно було завершено до закінчення робочого дня. Ви маєте намір одразу ж взятися за його виконання, та через несподівані обставини зовсім про нього забуваєте. Ваші щоденні завдання й обов'язки настільки важливі й термінові, що вам ледве вдається знайти хвилину, щоб нашвидкуруч перекусити.

Коли ви і ще кілька співпрацівників вже збиралися додому, прийшов ваш керівник і попросив показати йому виконане завдання. Ви намагалися пояснити, як важко було зробити ще щось, окрім щоденних обов'язків. Навіть не вислухавши вас, він голосно і злісно вигукує: «Мене не цікавлять ваші пояснення! Я плачу вам не за гарні очі!». Ви намагаєтеся щось йому сказати, та він завершує розмову: «Все, дискусія закінчена», – і йде до ліфта.

Колеги вдають, що нічого не чувають. Ви збираєте свої речі й виходите з офісу. Дорогою додому зустрічаєте приятелів і розповідаєте їм, що трапилося.

Вони намагаються вам допомогти.

Культура добросусідства

*Запропонуйте розіграти сценку розмови когось із батьків з уявними приятелями. Приятелям роздайте слова. Тон, яким треба озвучити текст, підказаний виділеними на початку словами/словосполученнями. Відповідь «постраждалого» має бути спонтанною. Важливо, ЩО саме відповідь у такій ситуації «постраждалий».*

### 1. Заперечення почуттів:

«Не потрібно аж так перейматися і переживати. Найімовірніше, це була звичайна втома, а ти просто все перебільшуєш. Напевно, все не настільки погано. Та усміхнися вже. Тобі личить усмішка».

Відповідь-реакція: \_\_\_\_\_

### 2. Філософська відповідь:

«Ну, що ж. Таке воно – життя. Події не завжди розвиваються так, як нам би хотілося. Мушиш навчитися приймати життя таким, яким воно є. У цьому світі немає нічого досконалого».

Відповідь-реакція: \_\_\_\_\_

### 3. Порада:

«Знаєш, що я думаю? Завтра вранці зайти до кабінету свого шефа і скажи: «Визнаю, це була моя помилка». Потім сядь і виконай завдання. Не переймайся тим конфліктом, і якщо тобі залежить на тому, щоб утриматися на цій посаді, то ти зробиш усе, щоб подібне вже ніколи не повторилося».

Відповідь-реакція: \_\_\_\_\_

### 4. Запитання:

«А які справи перешкодили тобі виконати завдання шефа? А хіба це не було відразу зрозуміло, що він роздратується, якщо ти не виконаєш завдання? А раніше з тобою траплялося щось подібне ? А ти не здогадався, що треба наздогнати шефа і все йому пояснити?»

Відповідь-реакція: \_\_\_\_\_

### 5. Захист іншої особи:

«Знаєш, а я розумію реакцію твого шефа. Правдоподібно, у нього дуже напружений спосіб життя. Скажи дякую, що він не дратується частіше».

Ваша реакція: \_\_\_\_\_

### 6. Жаль:

«Бідолаха. Це просто жакливо. Мені так прикро. Я сам ледь не плачу».

Відповідь-реакція: \_\_\_\_\_

### 7. Психологічний початківець:

«А тобі ніколи не здавалося, що насправді ти настільки переймаєшся і дратуєшся лише тому, що твій шеф схожий на твого батька? Правдоподібно, у дитинстві ти боявся роздратувати батька, і коли шеф тебе насварив, твої дитячі побоювання повернулися. Хіба ні?».

Відповідь-реакція: \_\_\_\_\_

### 8. Емпатична відповідь (намагання пристосуватися до настрою іншої особи):

«Так, це справді було неприємне пережиття. Нарізатися на таку «атаку» в присутності інших людей, особливо після важкого дня. Це дійсно важко пережити».

Відповідь-реакція: \_\_\_\_\_

*Запитайте, що відчував той, хто виконував роль «постраждалого».*

Ведучий/ведуча зазначає, що у подібних випадках люди реагують приблизно однаково. Коли людина роздратована чи коли її хтось образить, вона найменше хоче чути поради, незалежно від того, філософські вони, чи психологічні, або ж точку зору інших. Через такі висловлювання люди відчуваються ще гірше. Коли хтось висловлює співчуття, вони дивляться на себе як на жерт-

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

ву обставин, питання провокують до того, аби захищатися. А найбільше дратує, коли хтось каже, що немає причин почуватися так, як ви відчуваєтеся у цю мить. Аби уникнути розмови, на такі висловлювання люди відповідають щось на кшталт: «Нічого не трапилось. Не варто перейматися». Однак коли хтось справді вас вислухає і спробує зрозуміти ваш внутрішній біль, коли хтось дає вам можливість порозмовляти про те, що вас мучить, роздратування минає. Ви відчуваєтеся не такими збентеженими і тоді вам легше впоратися зі своїми відчуттями та проблемами.

У випадку з дітьми цей процес виглядає так само. Вони також уміють самі собі допомагати. Для цього їм достатньо знайти доброзичливого слухача і отримати емпатичну відповідь.

Однак мова емпатії не належить до наших природних рис. Більшість із нас виростили в атмосфері заперечення почуттів. Аби без труднощів застосовувати цю мову сприймання почуттів (акцептацію), ми повинні її вивчити і засвоїти її методи.

*Прикріпіть на дошку правила:*

**Як допомогти дитині впоратися з власними емоціями і почуттями:**

1. Дуже уважно вислухайте дитину.
2. Заакцептуйте її почуття словами: «так», «розумію», «ох».
3. Назвіть ці почуття.
4. Замініть прагнення дитини у фантазію.

Запропонуйте батькам розглянути комікси із книжки Адель Фабер і Елейн Мазліш, які ілюструють ці чотири способи надання першої допомоги дитині, що має якусь проблему (роздрукуйте і роздайте сторінки з коміксами на столи) (додаток 1). Запитайте, що із чотирьох способів дається найважче. Вислухайте відповіді батьків.

*Підсумуйте:* Правдоподібно, з цих чотирьох способів найважче є вслухатися у дитячі почуття і назвати їх. Це потребує досвіду та концентрації, доросла особа має «проникнути» у дитячу психіку.

**Вправа «Почуття мають свої імена» (25 хв.)**

*Мета:* сформувати вміння називати почуття.

**Завдання 1**

Запропонуйте батькам заповнити таблицю 1.

Таблиця 1

#### Висловлювання та почуття дитини

| Висловлювання дитини   | Спробуйте назвати почуття | Використайте це слово у реченні, показуючи, що ви розумієте почуття дитини (без питань і порад) |
|--|---------------------------|---|
| Водій автобуса крикнув на мене, і всі почали сміятися                            | Сором                     | Здається, тебе засоромили/Тобі, мабуть, було соромно.   |
| Мені дуже хочеться вдарити Миколу по носі!                                       |                           |   |
| Через дрібний дощ наша вчителька не хоче проводити екскурсію.                    |                           |   |
| Марія запросила мене на вечірку, та я не знаю...                                 |                           |   |
| Не знаю, чому вчителі дають так багато домашніх завдань на вихідні.              |                           |   |
| Сьогодні ми вчилися грати у баскетбол, але мені жодного разу не вдалося попасти. |                           |   |
| Олена переїжджає, а вона – моя найближча подруга.                                |                           |   |

Культура добросусідства

Розмістіть на дошці можливі відповіді, запропонуйте батькам порівняти їх зі своїми. Обговоріть, чи справді батькам вдалося звернути увагу на емоції/почуття:

«Бачу, що ти злишся».

«Напевно, це було неприємно».

«Гмм. Здається, у тебе виникли сумніви, чи варто йти на цю вечірку».

«Мабуть, тобі прикро через таку велику кількість домашніх завдань».

«Ох, напевно, ти трохи розчарувався(-лася)».

«Виїзд близької подруги вивів тебе з рівноваги».

**Завдання 2**

Запропонуйте батькам попрацювати у групах і порівняти два тексти – діалог батька з сином. Чим вони відрізняються? Вислухайте думки батьків.

**Діалог 1:**

**Син:** Мені дуже хочеться вдарити Михайла по носі!

**Батько:** Чому? Що трапилось?

**Син:** Він кинув на землю мій зошит.

**Батько:** Розумію. А перед тим ти йому зробив щось погане?

**Син:** Ні.

**Батько:** Ти впевнений? Михайло – твій приятель. Послухай мою пораду: забудь про те, що трапилось. Ти теж не святий. Часом сам починаєш, а звинувачуєш когось іншого. Таке буває і з твоїм братом.

**Син:** Неправда. Він перший почав. Ой, з тобою не варто розмовляти.

**Діалог 2.**

**Син:** Мені дуже хочеться вдарити Михайла по носі!

**Батько:** Сину, виглядає на те, що ти злишся.

**Син:** І ще мені хочеться зацідити йому в товсту пику.

**Батько:** То ти аж настільки злишся на нього?

**Син:** Ти знаєш, що той осел зробив? На автобусній зупинці він вирвав мені з рук зошит і кинув його на землю. Отак, ні за що.

**Батько:** Гмм!

**Син:** Можу посперечатися, що він подумав, нібито я був одним з тих, що розбили його глиняного птаха в мистецькій майстерні.

**Батько:** Так гадаєш?

**Син:** Угу. Коли він плакав, то дивився на мене.

**Батько:** Ох.

**Син:** Але то не я зробив.

**Батько:** Ти знаєш, що ти цього не робив.

**Син:** Ну, я зробив це ненавмисне. Просто той дурний Олег штовхнув мене на дошку.

**Батько:** Тобто Олег тебе штовхнув?

**Син:** Так. Багато речей впало, а розбився лише той птах. Я не хотів його знищити. Він був гарний.

**Батько:** Ти справді не хотів його розбити?

**Син:** Ні, але ж Михайло мені не повірить.

**Батько:** Ти думаєш, що він тобі не повірить, якщо ти розповіси йому правду?

**Син:** Не знаю. Але я все-таки розповім, незважаючи на те, повірить він мені, чи ні. Думаю, Михайло має вибачитися переді мною за те, що кинув на землю мій зошит.

*Коментар учителя/учительки:*

У другому діалозі батько не ставив запитань. Дитина сама розповіла про те, що трапилось. Батько не дав жодної поради, а син сам знайшов вихід із ситуації. Батько допоміг синові, лише слухаючи його і акцептуючи його почуття.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



**Рольова гра «Зрозумій мене» (20–25 хв.)**

*Мета:* формування умінь слухати дитину, акцептуючи її почуття і переживання; обговорення перешкод для ефективного спілкування.

*Ситуація:* Щотижня мусите вести дитину на укол від алергії. Знаєте, що ваш син/донька боїться, та все ж розумієте, що біль від уколу триває лише кілька секунд. Сьогодні після процедури ваша дитина особливо скаржиться.

Зіграйте цю сценку двічі. Першого разу намагайтеся заспокоїти дитину, заперечуючи її почуття. Використайте такі твердження (якщо забажаєте, можете вигадати інші):

«Припини вже, це не могло настільки боліти».

«Робиш з мухи слона».

«Твій брат ніколи не нарікає, коли йому роблять укол».

«Поводись, як мала дитина».

«Буде краще, якщо звикнеш до цих уколів».

«Попри все, тобі робитимуть ці уколи щотижня».

Коли розмова добігатиме кінця, спробуйте назвати свої почуття і поділіться роздумами з партнером(-кою) по грі.

2. Зіграйте цю ж саму сценку, але тепер намагайтеся уважно слухати. Ваші відповіді вказуватимуть на те, що ви не лише слухаєте, але й акцептуєте почуття власної дитини. Наприклад:

«Здається, це було справді боляче».

«Ці уколи такі болючі».

«Ой-йой-йой, було настільки погано!»

«Такого болю ти не побажав(-ла) би навіть ворогові, чи не так?»

«Це непросто щотижня ходити на такі болючі уколи. Можу побитися об заклад, що ти будеш щасливий(-а), коли це врешті закінчиться».

Коли розмова закінчиться, задумайтеся, що ви відчували, і поділіться цим із партнером/партнеркою по грі. Можете двічі зіграти цю сцену, міняючись ролями.

*Коментар ведучого/ведучої:*

Перебуваючи в ролі дитини, почуття котрої ігнорують, ви, мабуть, відчули як зростає злість. Чи не трапилося так, що на початку ви були просто роздратовані отриманим уколом, а наприкінці відчували лють до батьків?

А граючи роль батьків, котрі намагаються заспокоїти дитину, ви, мабуть, зловили себе на тому, що відчуваєте дедалі більше незадоволення своєю «нерозумною» дитиною.

Переважно так усе й виглядає, якщо заперечувати почуття, взаємини батьків і дітей набувають рис ворожості та постійних непорозумінь.

У ролі батьків, які акцептують відчуття власної дитини, ви, напевно, збагнули, що треба розпочати внутрішню боротьбу. Ви відчуєте силу, коли зрозумієте, що справді можете допомогти своїй дитині?

Граючи роль дитини, почуття котрої акцептують, ви почувалися більш вартісними. Біль набагато легше стерпіти, коли хтось знає, як ви страждаєте. Визнаючи почуття дитини, ми робимо їй велику послугу. Допомагаємо зіткнутися з внутрішніми переживаннями. А коли дитина матиме чіткий образ власних переживань, то знайде в собі сили, щоб упоратися з ними.

Легше розмовляти з тим, хто акцептує твої почуття, ніж з тим, хто змушує тебе давати пояснення.

Дітям не потрібно, щоб ми розділяли їхні почуття. Вони просто хочуть, щоб ми їх розуміли. Твердження на кшталт: «Ти цілковито правий/права» – упродовж якогось часу може задовольняти дитину, та водночас воно перешкоджає їй переосмислити ситуацію.

Роздайте батькам пам'ятку «Як допомогти дитині впоратися з власними почуттями» (додаток 2).

**Підсумкове завдання (15 хв.)**

Запропонуйте батькам обговорити у групах відповіді на питання:

1. Чому так важко змінити спосіб спілкування з власною дитиною?

2. Чому для нас важливішим є те, як дитина поводить себе, аніж те, що вона переживає?

Вислухайте думки від груп.

**Вправа «Через спілкування – до співпраці» (30–40 хв.)**

*Мета:* сформувати уміння справлятися зі своїми негативними емоціями та почуттями у спілкуванні з дітьми та заохочувати їх до співпраці.

**Завдання 1**

Запропонуйте батькам уявити себе дитиною. Запропонуйте їм послухати із заплющеними очима тексти, які ви читатимете відповідним тоном. Після кожного короткого мікротексту запропонуйте написати, що відчували батьки, вживаючись у роль дітей.

**1. Звинувачення**

«На дверях знову залишилися сліди від твоїх брудних пальців! Чому ти завжди так робиш? Що з тобою відбувається? Ти колись зробиш щось нормально? Скільки разів тобі повторювати, що треба використовувати клямку? Біда в тому, що ти ніколи не слухаєш».

У ролі дитини я відчуваю: \_\_\_\_\_

**2. Образи**

«Надворі мороз, а ти одягаєш літню куртку. Як можна бути таким дурним? Хлопче, те, що ти робиш, цілковитий ідіотизм».

«Давай, відремонтую твій велосипед. Сам знаєш, що ти нічого не тямив в механіці».

«Ну й нечепура! У твоїй кімнаті жохливий балаган. Живеш, як тварина».

У ролі дитини я відчуваю: \_\_\_\_\_

**3. Лякання**

«Ще раз торкнешся до тієї лампи – дістанеш».

«Якщо зараз не виплюнеш жуйку, то я сама вийму її тобі з рота».

«Я рахую до трьох. Не закінчиш одягатися, йду без тебе».

У ролі дитини я відчуваю: \_\_\_\_\_

**4. Накази**

«Негайно прибери у своїй кімнаті».

«Допоможи мені внести ці коробки. Поквапся».

«Ти все ще не виніс сміття?! Бігом! На що чекаєш?».

У ролі дитини я відчуваю: \_\_\_\_\_

**5. Моралізування та читання нотацій**

«Думаєш, що забрати в мене книжку – це гарно? Бачу, ти не усвідомлюєш, наскільки важливі добрі манери. Мусиш зрозуміти, що якщо ми очікуємо від людей ввічливості, то й самі повинні бути ввічливими стосовно них. Ти б, мабуть, не хотів, щоб у тебе хтось щось забрав, чи не так? Отож і сам такого не роби. Поводься з іншими так, як хочеш, щоб вони поводитися з тобою».

У ролі дитини я відчуваю: \_\_\_\_\_

**6. Перестороги**

«Вважай, попечешся».

«Будь обережний(-а), щоб тебе не оббризало авто».

«Не лизь туди! Хочеш впасти?»

«Одягни светр, бо застудишся».

У ролі дитини я відчуваю: \_\_\_\_\_

**7. Позиція мученика**

«Ви двоє колись перестанете верещати? Що ви робите? Хочете, щоб я захворіла?»

Хочете довести мене до інфаркту?»

«Я почекаю, коли у тебе з'являться власні діти. Тоді побачиш, як це діє на нерви»

«Ти бачиш оце сиве волосся? Це через тебе. Ти мене до могили заженеш».

У ролі дитини я відчуваю: \_\_\_\_\_

**8. Порівняння**

«Твій брат завжди вчасно виконує завдання. Чому ти не береш з нього приклад?»

«У Лізи такі гарні манери. От вона ніколи не їсть пальцями».

«Чому ти не одягаєшся так, як Гаррі? Він завжди виглядає так охайно... Коротке волосся, заправлена сорочка. На нього люблю глянути».

У ролі дитини я відчуваю: \_\_\_\_\_

**9. Сарказм**

«Ти ж знала, що завтра буде тест, і залишила підручник у школі? Чудово! Просто геніальна ідея!»

«Що ти вдягаєш – блузка в горошок, спідниця в клітинку?! Надзвичайно! Сьогодні ти отримаєш чимало компліментів».

«Це твоє домашнє завдання? Сподіваюсь, що вчитель знає китайську, бо я цього не можу прочитати».

У ролі дитини я відчуваю: \_\_\_\_\_

**10. Пророцтва**

«Ти сказав неправду про свій табель, чи не так? Ти знаєш, що з тебе виросте? Хтось, кому ніхто й ніколи не довірятиме».

«Будь таким егоїстом і надалі. Побачиш, ніхто і ніколи не захоче з тобою бавитися. У тебе ніколи не буде друзів».

«Ти постійно нарікаєш. Ніколи не намагаєшся самостійно впоратися з проблемою. Через десять років будеш боротися з тими ж проблемами і завше на щось нарікатимеш».

У ролі дитини я відчуваю: \_\_\_\_\_

Запропонуйте батькам прочитати свої відповіді.

Підсумовуючи, прикріпіть на дошку тексти із книги Адель Фабер і Елейн Мазліш, які показують, як реагували батьки, котрі уже виконували таку вправу. Їхні записи – це ті думки, що могли виникати у дитини під впливом емоцій/почуттів, які вона при цьому переживала (додаток 1).

Попросіть батьків дати відповіді на запитання:

Чи є спосіб, який допоможе налагодити співпрацю з дітьми без застосування емоційного та морального насилля?

Як допомогти дитині, не порушуючи її особистої гідності та не залишаючи її на поталу негативних почуттів?

Чи є методи, котрі не вимагають від батьків якихось особливих жертв?

Відповідь дають нам автори книжки, на якій базується наш тренінг: «Як слухати, щоб діти з нами говорили. Як говорити, щоб діти нас слухали» (Адель Фабер і Елейн Мазліш).

Культура добросусідства

Вивісіть на дошку пам'ятку.

**Пам'ятка «Як заохотити дитину до співпраці»**

1. Опишіть, що ви бачите, або сформулюйте проблему.
2. Надайте інформацію.
3. Скажіть це одним словом.
4. Скажіть про свої почуття.
5. Напишіть записку.

Роздрукуйте і роздайте у групи комікси із книги Адель Фабер і Елейн Мазліш, які ілюструють кожен пункт пам'ятки «Як заохотити дитину до співпраці» і запропонуйте опрацювати їх у групах (додаток 3).

**Завдання 2**

Після опрацювання малюнків батьки виконують самостійно кожен індивідуально.

**Ситуація А.** Ви заходите до спальні і бачите, що дитина відразу після купання кинула мокрий рушник на ваше ліжко.

А. Напишіть твердження, які ви зазвичай використовуєте, і які здебільшого не допомагають: \_\_\_\_\_

Б. Та ж сама ситуація. Запропонуйте, як можна застосувати кожен з раніше описаних методів, щоб заохотити дитину до співпраці.

1. Опишіть (що ви бачите, або сформулюйте проблему): \_\_\_\_\_

2. Надайте інформацію: \_\_\_\_\_

3. Скажіть це одним словом: \_\_\_\_\_

4. Скажіть про свої почуття: \_\_\_\_\_

5. Напишіть записку: \_\_\_\_\_

А тепер виберіть один варіант, котрий, на вашу думку, дасть найкращий ефект у випадку з вашою дитиною.

Запропонуйте аналогічну вправу у групах.

**Ситуація Б.** Ваш син постійно залишає капці посередині коридору.

Висловлювання, яке не допомагає вирішити проблему: \_\_\_\_\_

Вдалий метод: \_\_\_\_\_

Використаний спосіб: \_\_\_\_\_

**Ситуація В.** Ваша дитина саме повісила мокрий дощовик у туалеті.

Висловлювання, яке не допомагає вирішити проблему: \_\_\_\_\_

Вдалий метод: \_\_\_\_\_

Використаний спосіб: \_\_\_\_\_

**Ситуація Г.** Ви розумієте, що ваш син/донька перестав/ла чистити зуби.

Висловлювання, яке не допомагає вирішити проблему: \_\_\_\_\_

Вдалий метод: \_\_\_\_\_

Використаний спосіб: \_\_\_\_\_

Запропонуйте групам представити результати роботи.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

*Ведучий/ведуча:*

Якщо ви спробуєте використати ці методи на практиці і вам не вдасться досягнути позитивного результату з першого разу, це не означає, що треба повертатися до старих методів. Адже у нашому розпорядженні є кілька способів. Їх можна застосовувати у різних комбінаціях, і, якщо це необхідно, з більшим натиском. Важливо бути справжнім. Коли ви роздратовані, а намагаєтеся вдавати з себе зразок терплячості, то це може мати непередбачувані наслідки.

Дуже важливо знайти такі слова, які оберігатимуть почуття власної та чужої гідності. Треба прагнути створити такий емоційний клімат, котрий заохотить дітей до співпраці, оскільки вони дбатимуть не лише про себе, а й про нас. Таким чином ми продемонструємо спосіб спілкування, який виявляє повагу до іншої особи.

Нагадайте ще раз пам'ятку «Як заохотити дитину до співпраці» (додаток 3).

#### 4. Підсумки/рефлексія

*Вправа «Коло суджень» (7–10 хв.)*

*Мета:* підвести підсумки та забезпечити зворотний зв'язок.

*Хід проведення:*

Попросіть учасників(-ць), сидячи півколом, пригадати, чого вони очікували від зборів.

Запропонуйте бажаним висловити свої міркування про результати зборів, орієнтуючись на такі запитання:

1. Чи вважаєте ви тему зборів актуальною?
2. Що нового для себе ви дізнались на зборах?
3. Чи будете ви застосовувати щось з того, про що дізналися, для налагодження ефективного спілкування зі своєю дитиною?

#### 5. Додатки

##### Додаток 1

#### Думки, що можуть виникати у дитини під впливом пережитих емоцій/почуттів (за Адель Фабер, Елейн Мазліш)

##### Звинувачення

*«Двері важливіші, ніж я». «Скажу, що це не я». «Я – осел». «Я – безнадійний». «Мені так хочеться сказати їй усе, що я думаю». «Кажеш, що я ніколи не слухаю, отож, і надалі не буду».*

##### Образи

*«Вона має рацію. Я – дурень і нездара». «А навіщо витратити зусилля?». «Зроблю їй на зло. Наступного разу взагалі не вдягну куртку». «Ненавиджу її». «О ні... вона знову почала».*

##### Лякання

*«А я буду торкатися до лампи, коли вона не дивитиметься». «Мені хочеться плакати». «Дайте мені спокій».*

##### Накази

*«Спробуй лише до мене доторкнутися». «Я боюся». «Мені не хочеться вставати». «Ненавиджу цього читання нотацій». «Що б я не зробив, і так буде погано». «Цікаво, як ти понесеш цей огидний багаж».*

##### Моралізування та читання нотацій

*«Баю – баю – баю – бай... Хто тебе слухає?». «Я – дурний». «Я нічого не вартую». «Як мені хочеться втекти звідси». «Нудно, ой, як нудно».*

##### Перестороги

*«Цей світ страшний і небезпечний». «Як я з цим упораюся?». «За що не візьмися, все не так».*

##### Позиція мученика

*«Почуваюся винною». «Я боюся. Це я винний у тому, що вона погано почувається». «Хіба їй може хтось догодити?».*

Культура добросусідства

#### Порівняння

*«Вона любить усіх, крім мене». «Ненавиджу Лізу». «Почуваюся, як останній невдаха». «Гаррі теж ненавиджу».*

#### Сарказм

*«Я не люблю, коли з мене кепкують. Вона просто дурепа». «Почуваюся приниженим. Чому вона мене висміює?». «Навіщо старатися?». «Як вона мені надоїла!». «Я аж киплю зі злости».*

#### Пророцтва

*«Вона має рацію. З мене ніколи не буде користі». «Мені теж можна довіряти. Я доведу, що він помиляється». «З мене досить». «Я приречений».*

##### Додаток 2

#### Пам'ятка «Як допомогти дитині впоратися з власними почуттями»

Дітям необхідно, щоб дорослі акцентували й цінували їхні почуття.

1. Спокійно й уважно слухайте дитину.
2. Акцептуйте її почуття за допомогою слів: «Ох», «Гмм», «Розумію».
3. Назвіть ці почуття: «Це тебе розчарувало».
4. Замініть прагнення дитини у фантазію: «Я б хотіла начарувати для тебе величезне гроно винограду».

Всі почуття можна акцептувати.

Деякі дії треба обмежити.

*«Бачу, як ти злишся на брата».*

*Скажи йому, що саме ти хочеш, за допомогою слів, а не кулаків».*

##### Додаток 3

#### Пам'ятка «Як заохотити дитину до співпраці

##### Щоб заохотити дитину до співпраці

1. Опишіть, що бачите, або сформулюйте проблему. *«На ліжку лежить мокрий рушник».*
2. Надайте інформацію. *«Від твого рушника моя ковдра буде мокра».*
3. Скажіть це одним словом. *«Рушник».*
4. Опишіть, що відчуваєте. *«Не люблю спати в мокрому ліжку».*
5. Напишіть записку (над вішаком для рушників). *«Будь ласка, повісь мене на місце, щоб я міг висохнути. Дякую! Твій рушник!».*

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Фабер А., Мазліш Е. Як слухати, щоб діти з нами говорили. Як говорити, щоб діти нас слухали / Переклад О. Мандрика. – Львів : Свічадо, 2010. – 300 с.
2. Ігри та вправи для тренінгів (із скарбнички неформальної освіти) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## 28.2. ЯК ТРЕБА СЛУХАТИ, ЩОБ ДІТИ З ВАМИ ГОВОРИЛИ. МОВА ПРИЙНЯТТЯ\*

**Авторка розробки:** Пастушенко Наталія.

**Цільова аудиторія:** батьки (рідні, опікуни) учнів/учениць початкової та базової школи.

**Мета та завдання:** ознайомити учасників/учасниць тренінгу із методом конструктивного спілкування і вирішення конфліктів; з'ясувати перешкоди у спілкуванні батьків і дітей; ознайомити учасників з поняттям «мова прийняття»; пояснити, що означає «демонструвати прийняття»; ознайомити з методом активного слухання; сформувати навички активного слухання.

**Очікувані результати:** дорослі вмітимуть активно слухати співрозмовника; зможуть повідомити про свої почуття без образ і звинувачень; використовуватимуть техніки ефективної комунікації; усвідомлюватимуть цінність доброзичливого ставлення до інших.

**Обладнання:** стікери, ручки, маркери, листки паперу А5.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Інтере'ю»** (5–7 хв.)

**Мета:** сприяти створенню дружньої атмосфери; зав'язати контакти.

**Хід проведення:**

Запропонуйте учасникам(-цям) об'єднатися у пари, взяти одне в одного інтерв'ю, щоб представити партнера(-ку) аудиторії. Виділіть для цього 5–7 хв. Вислухайте презентацію кожного(-ої).

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Присутні діляться своїми відчуттями та емоціями, які вони переживали, виконуючи завдання.

**Прийняття правил, яких доцільно дотримуватися** (5 хв.)

**Хід проведення:**

Запропонуйте учасникам(-цям) обговорити і прийняти правила роботи групи, записані на плакаті «Правила групи».

Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути такі:

- активність учасників(-ць) у виконанні вправ;
- лаконічність висловлювань;
- говорити від свого імені, про себе, висловлювати власні думки;
- обговорювати дію, а не особу;
- один/одна говорить – усі слухають.

Учасники(-ці) обговорюють записані правила, складають їх остаточний варіант.

#### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

З'ясуйте, чого очікують учасники(-ці) від цієї зустрічі: роздайте стікери і попросіть написати свої очікування. Помістіть стікери на дошці у приміщенні, де відбуваються заняття. Обговоріть очікування батьків.

#### 3. Основна частина

**Вправа «Чи умію я слухати?»** (5 хв.)

**Мета:** визначити ступінь уміння слухати.

**Хід проведення:**

Намалюйте на дошці трирівневу піраміду. Роздайте учасникам(-цям) стікери, запро-

понуєте оцінити своє уміння слухати за трирівневою шкалою (дуже добре, добре, задовільно) і прикріпити свій стікер на відповідний рівень піраміди. Можна написати на стікері своє ім'я. Запишіть, скільки стікерів прикріплено на кожному рівні піраміди.

Після того, як учасники(-ці) виконають це завдання, запропонуйте їм визначити ступінь свого уміння слухати за допомогою анкети (додаток1).

Після анкетування запропонуйте учасникам(-цям) перемістити свій стікер на інший рівень піраміди, якщо після анкетування виявилось, що у когось було інше уявлення про свій рівень уміння слухати.

Порівняйте результати (кількісні) анкетування з попередніми результатами. Обговоріть їх з учасниками(-цями). Якщо результати після анкетування ідентичні, похваліть учасників(-ць). Якщо різняться, то запитайте, чому, на їхню думку, така різниця. Підведіть учасників(-ць) до висновку, що це пов'язано із недостатністю знань про те, що означає «уміти слухати».

Поясніть учасникам(-цям) зустрічі, що «уміння слухати» – одне із найважливіших умінь, необхідних для ефективної комунікації з їхніми дітьми. І *найважливішим складником такого уміння є мова прийняття*.

Повторіть ще раз тему й мету заняття.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

**Вправа «Асоціації зі словом «прийняття»** (5–10 хв.)

**Мета:** зрозуміти суть поняття «прийняття».

**Хід проведення:**

Поясніть слухачам, що перед тим, як заглибитися у техніки активного слухання, ми поговоримо про ключове поняття, яке позначає явище, що лежить в основі активного слухання.

Запитайте: Які слова ви асоціюєте зі словом «Прийняття».

Запишіть слово «прийняття» посередині на фліпчарті. Попросіть учасників(-ць) індивідуально написати свої асоціації на стікерах і прикріпити стікери на фліпчарт. Узагальніть результати: прочитайте, що написали учасники(-ці). Попросіть пояснити окремі асоціації.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

**Мінілекція «Мова прийняття»** (5–10 хв.)

Чому діти часто «списують» своїх батьків, перестають сприймати їх як джерело допомоги? Чому припиняють розповідати про те, що їх справді турбує? Чому так мало батьків спроможні досягти добрих, сповнених довіри і підтримки стосунків з дітьми? Спираючись на наукові дослідження та клінічний досвід, психологи роблять висновок, що найважливішим складником успіху у побудові ефективних стосунків з дітьми є **мова прийняття**. Ті, хто уміють висловлювати справжнє прийняття інших людей, можуть бути могутнім помічником для інших. Коли людина відчуває, що хтось по-справжньому приймає її такою, як вона є, це дає їй свободу рухатися вперед.

Більшість батьків переконана: якщо приймаємо дитину, вона і надалі буде такою, як є, тому найкращий спосіб допомогти дитині стати кращою – дати їй зрозуміти, чого саме ви не приймаєте у ній тепер. Такі батьки готують для зростання й розвитку своїх ідей підґрунтя, рясне на оцінки, судження, критику, повчання, моралізаторство, накази, нагадування та застереження.

Тринадцятирічна дівчина під час розмови з психологом розповідає:

«Вони часто кажуть мені, що я погана, а мої ідеї дурнуваті, що мені не можна довіряти, що я завше поводжуся так, як їм не подобається. Якщо вони вже зараз так про мене думають, то що мені залишається, крім бути такою насправді, робити все те, у чому звинувачують мене батьки».

Неприйняття робить дітей замкнутими і неговіркими, змушує їх зайняти оборонну позицію, створює дискомфорт.

Приймати іншого таким, яким він є, – це справжній акт любові. Однак дуже важливо не тільки розуміти це, але уміти показати. Прийняття треба демонструвати. І для цього потрібні певні навички. Часто батьки схильні вважати, що прийняття може бути пасивним, що це просто

**Батьківські збори по-новому:** актуально, інтерактивно, корисно

\* Заняття розроблено на основі книги

Гордон Т. Виховання без невдач: перевірений метод виховання відповідальних дітей / Перекл. з англ. О. Мельник. – Львів : Свічадо, 2011. – 336 с.

переконання, ставлення, внутрішнє налаштування або почуття. Звичайно, прийняття зароджується зсередини, але щоб воно стало ефективною силою впливу, його потрібно активно виявляти.

### **Вправа «12 перешкод у спілкуванні» (15 хв.)**

**Мета:** розпізнати, які види словесних реакцій використовують батьки, коли до них приходять діти, щоб висловити свої почуття та обговорити проблеми.

**Хід проведення:**

Уявіть собі, що одного разу ваш син/дочка заявляє:

«Мені набридла школа. Все, чого там навчають, – купа неважливих фактів, які не приносять жодної користі. І взагалі, я вирішив(-ла) не вступати до ЗВО. Вища освіта зовсім не потрібна, щоб бути кимось важливим. Є багато інших способів досягти успіху в житті».

Тепер запишіть на папері, як саме ви відповіли б йому/їй. Запишіть слово в слово, як би ви формулювали відповідь, спілкуючись з дитиною наживо.

Уявіть іншу ситуацію. Ваш син/донька заявляє:

«Наш учитель(-ка) математики мене не любить. Кожного уроку чіпляється до мене зі своїми дурними зауваженнями. Інші учні(-ці) сидять у своїх телефонах. І нічого. А я відповів(-ла) на одне повідомлення і він/вона забрав(-а) у мене мобільник. Не буду ходити на математику. Сам(-а) вивчу усе, що треба буде колись на ЗНО».

Запишіть відповідь.

Запропонуйте батькам переглянути свої відповіді і визначити, до якого типу вона належить відповідно до класифікації. Таблицю з класифікацією роздрукуйте на окремих листочках і роздайте батькам (додаток 2).

Запитайте, чи вдалося батькам зарахувати свої відповіді до запропонованих категорій. Якщо так, то це свідчить про типову поведінку. Якщо ж відповіді не вписуються у жодну з категорій, запропонуйте трішки зачекати, можливо вони упізнають себе у наступних вправах.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

**Коментар учителя/вчительки:**

Щоб зрозуміти, як впливають ці перешкоди у спілкуванні на дітей та їхні стосунки з батьками, потрібно усвідомити, що вербальні відповіді містять у собі не одне значення. Кожна відповідь передає набагато більше для дитини, ніж просто зміст вашої пропозиції. Наприклад, коли дитина каже: «Я просто терпіти не можу цю школу і всього, що з нею пов'язане», а ви відповідаєте: «Усі ми колись відчували таке саме до школи – це мене», дитина може вловити низку додаткових повідомлень: «Ви не вважаєте мої почуття важливими», «Ви не сприймаєте мене разом з цими почуттями», «Ви не відчуваєте, що справа не в школі, а в мені», «Ви не сприймаєте мене серйозно», «Ви не погоджуєтесь, що моє ставлення до школи виправдане», «Вам, мабуть, байдуже, як я почувуюся».

Батьківські слова, сказані дитині, завжди містять якусь інформацію про неї. Ось чому комунікація з дитиною так впливає на її особистість і на стосунки з нею. Кожне ваше повідомлення говорить дитині про те, якої ви про неї думки. Поступово у дитини формується картина того, як ви її сприймаєте. Бесіда може бути *конструктивною* для дитини та ваших з нею стосунків або ж *деструктивною*.

**Завдання:** Обговоріть з батьками, чи можуть вони пригадати, як хтось із друзів чи знайомих застосував ці перешкоди до них. Як це вплинуло на стосунки з цією особою?

### **Вправа «Активне слухання» (20 хв.)**

**Мета:** пояснити, що таке «активне слухання», продемонструвати приклади, змодельовати і «розіграти» комунікативні ситуації, у яких застосовано «активне слухання».

**Хід проведення:**

**Ведучий/ведуча:** Активне слухання відчиняє двері дитині для спілкування і тримає їх

відчиненими. В активному слуханні батьки повинні намагатися насамперед зрозуміти, що саме відчуває дитина. За допомогою слів, висловів (кодування) батьки повідомляють дитині, що розуміють переживання і почуття дитини. Повідомлення батьків не повинно містити оцінок, порад, вражень, логічних міркувань, висновків тощо. Це має бути інформація про те, як сприйняли повідомлення дитини. Якщо застосовувати активне слухання, то діалог відбуватиметься довше, дитина скаже більше, розповість подробиці, розвиватиме свою думку. Дитина поступово окреслить для себе проблему сама, розвиватиме думки про себе, свій стан і розпочне самостійно вирішувати проблему.

Роздайте батькам текст із книги Томаса Гордона «Виховання без невдач» (діалог між Марією та її батьком) (додаток 3). Запропонуйте виділити ті слова і словосполучення у репліках батька, які вказують на те, що він не використовує жодної з уже відомих нам перешкод у спілкуванні, а намагається говорити саме про почуття Марії.

Попросіть батьків обговорити цей діалог: Чим він був корисний для Марії? Яким чином відсутність уже відомих нам перешкод у спілкуванні з боку батька, допомогло Марії визначити, у чому насправді її проблема і «побачити» деякі шляхи її вирішення.

**Ведучий/ведуча:** У цьому діалозі батько стримує власні міркування. Він лише слухає, розшифровує думки Марії і дізнається про її почуття. Репліки батька починаються з «ти», «тобі». Застосовуючи активне слухання, батько виявляє розуміння почуттів доньки і залишає за нею відповідальність за власні проблеми і право самій їх вирішувати.

Такі розмови нагадують психотерапевтичні сеанси. Озвучуючи свої негативні почуття та описуючи негативні емоції, діти звільняються від них. Активне слухання сприяє катарсису. Активне слухання допомагає дитині вирішити свої проблеми. Відомо, що коли людина виговорюється щодо проблеми, яка її турбує, то часто знаходить її вирішення.

Активне слухання створює атмосферу довіри, дитина починає більше прислухатися до батьківських ідей та думок. Це один із найефективніших способів допомоги дитині здобути самоконтроль, відповідальність і незалежність.

**Активне слухання треба застосовувати тоді, коли дитина виявляє, що має проблему.** Поширені помилки у застосуванні активного слухання:

1. Маніпулювання дітьми, намагання нав'язати їм своє бачення і вирішення проблеми.
2. Переривання активного слухання і перехід до оцінювання, засудження, моралізаторства, порад тощо.
3. Бездумно повторюють фрази дитини у процесі спілкування («батьки-папуги»):  
ЛАРИСА: раніше я все робила добре, але тепер я себе не впізнаю. Нічого не допомагає. І для чого старатися?

МАТИ: Ти тепер робиш усе гірше, ніж досі, і нічого не допомагає (повторення коду). Ти справді розчарована, і тобі хочеться все облишити (передача почуттів).

4. Вислуховування без емпатії. Реакція батьків позбавлена почуттів у відповідь на повідомлення дитини. Адже повідомлення дітей супроводжують почуття: радість, гнів, розчарування, ненависть, страх, любов, тривога, гордість, відчай, смуток тощо. Спілкуючись з батьками, діти очікують співпереживання.

5. Невчасність активного слухання. Треба обирати доречний момент, коли дитина готова говорити про свої почуття. Батьки повинні це відчувати.

6. Недоречне застосування активного слухання. Коли дитина потребує і просить прямої відповіді, то намагання батьків застосувати активне слухання може просто роздратувати дитину.

### **Вправа «Вчимося активного слухання» (35 хв.)**

**Мета:** сформувати навички активного слухання.

**Хід проведення:**

Об'єднайте учасників(-ць) у групи. Запропонуйте їм змодельовати комунікативну ситуацію,

у якій «проглядається» одна з перелічених або запропонованих самими батьками проблем, і записати діалог, який може виникнути у процесі активного слухання (до 20 реплік (10+10)):

- Дитину ігнорують однокласники(-ці).
  - Оля не може вирішити, ким хоче стати в житті.
  - Петро соромиться зайвої ваги.
  - Василько боїться, тому що хлопці у школі погрожують, що поб'ють його.
  - Микола переймається тим, що його друг тисне на нього, змушуючи закурити.
- Запропонуйте групам відтворити придумані діалоги. Проаналізуйте їх спільно з іншими.

Чи були допущені учасниками(-цями) помилок у застосуванні активного слухання?

*Рефлексія* щодо виконаної справи.

#### 4. Підсумки/рефлексія

##### **Вправа «Дій!»** (15 хв.)

*Мета:* визначити плани на майбутнє щодо використання набутих знань.

*Хід проведення:*

Запропонуйте кожному учаснику/учасниці подумати та озвучити, чи корисною була для нього/неї отримана інформація і як він/вона збирається її використовувати.

*Рефлексія* щодо виконаної справи.

#### 5. Додатки

##### **Додаток 1**

##### **Анкета для визначення рівня навички ефективного слухання**

*Інструкція:* Перед вами 16 запитань, на кожне з яких ви можете відповісти твердженням «так» або «ні». Варто пам'ятати, що «правильних» чи «неправильних» відповідей не буває. Головне, старайтеся відповідати чесно, не намагайтеся справити позитивне враження, відповіді повинні відповідати дійсності. Вільно та щиро висловлюйте свою думку. У цьому випадку ви зможете краще пізнати себе.

| Запитання   | Так | Ні |
|---|-----|----|
| Ви терпляче чекаєте, доки інший закінчить говорити й дасть вам можливість висловитися?                      |     |    |
| Ви поспішаєте прийняти рішення до того, як зрозумієте сутність проблеми?                                    |     |    |
| Ви слухаєте лише те, що вам подобається?  |     |    |
| Вам заважають слухати співрозмовника ваші емоції?   |     |    |
| Ви відволікаєтеся, коли співрозмовник висловлює свої думки?   |     |    |
| Ви запам'ятовуєте замість основних моментів бесіди які-небудь несуттєві?                                    |     |    |
| Вам заважають сприймати інформацію упередження?   |     |    |
| Ви припиняєте слухати співрозмовника, коли з'являються труднощі в розумінні його думки?                     |     |    |
| Ви займаєте негативну позицію щодо співрозмовника?  |     |    |
| Ви завжди слухаєте співрозмовника?  |     |    |
| Ви ставите себе на місце того, хто говорить, щоб зрозуміти, що змусило співрозмовника говорити саме так?    |     |    |
| Ви берете до уваги той факт, що у вас із співрозмовником можуть бути різні погляди на предмети обговорення? |     |    |

|  |  |  |
|--|--|--|
| Ви припускаєте, що у вас і у вашого співрозмовника можуть бути різні розуміння змісту уживаних слів?             |  |  |
| Ви намагаєтеся з'ясувати причини, які викликали суперечку, наприклад, різні точки зору, постановка питання тощо? |  |  |
| Ви уникаєте погляду співрозмовника під час бесіди?   |  |  |
| У вас виникає бажання перервати співрозмовника і вставити своє слово за нього або випередити його з висновками?  |  |  |

Обробка результатів: підрахувати кількість позитивних (Так) відповідей.

*Інтерпретація:*

• *6 балів* і нижче свідчать про низький ступінь вираженості уміння слухати інших, про спрямованість у процесі спілкування на себе (тобто задоволення своїх домагань поза залежністю від інтересів партнера). Знижено чутливість в оцінці поточної ситуації – коли мовчати і слухати, а коли говорити. Необхідне навчання навичок ефективного слухання.

• *від 7 до 10 балів* – середній ступінь вираженості уміння слухати співрозмовника. Це уміння виявляється ситуативно і залежить від особистісної значимості (зацікавленості) в отримуваній інформації. Є потреба в удосконаленні навичок та прийомів активного слухання.

• *10 балів і більше* свідчать про явно виражені уміння слухати інших незалежно від особистої значимості отримуваної інформації. Така людина є ефективним співробітником (якщо в основі діяльності лежить спілкування з людьми).

##### **Додаток 2**

##### **Класифікації типів відповідей батьків під час спілкування з дітьми**

|   | Тип відповіді                                  | Мета  | Приклади  |
|---|--|---|---|
| 1 | Наказ, вказівка, команда                       | Змусити дитину щось зробити, даючи вказівку або розпорядження   | «Досить скаржитись!», «Ти не маєш права бавитися на уроках телефоном!»  |
| 2 | Попередження, зауваження, погрози              | Сказати дитині, якими будуть наслідки, якщо вона щось зробить   | «Якщо ти це зробиш, то колись пошкодуєш!», «Краще так не поводитися, ти знаєш, чим це може для тебе закінчитися!»   |
| 3 | Повчання, моралізаторство, застереження        | Радити дитині, що їй варто або обов'язково потрібно робити  | «Тобі не слід так поводитися», «Ти повинен поважати дорослих»   |
| 4 | Поради, готові рішення, пропозиції             | Давати поради та пропозиції щодо вирішення її проблеми, пропонувати конкретні відповіді та вирішувати замість неї | «Зачекай кілька років, а тоді подумаш про своє рішення про ЗВО», «Можливо, тобі краще поговорити про це із вчителем»  |
| 5 | Нотації, повчання, надання логічних аргументів | Вплинути на дитину за допомогою фактів, контраргументів, логіки, інформації або власної думки                     | «Університет може стати твоїм найкращим спогадом і збагатить тебе цінним досвідом, якого не набути в інший спосіб», «Якщо ти навчишся дисципліни у школі, то це допоможе тобі, коли будеш працювати у якійсь фірмі» |
| 6 | Оцінка, критика, докори, звинувачення          | Висловити негативні судження або оцінку дитини  | «Ти міркуєш неправильно», «Ти поводишся безвідповідально»   |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 7  | Вихвалання, погодження, потакання            | Позитивно оцінювати дії або судження дитини, з усім погоджуватися   | «Думаю, ти маєш рацію», «Я погоджуюсь з твоєю оцінкою вчителя»   |
| 8  | Обзивання, насмішки, присоромлення           | Змусити дитину почуватися дурною, нечемною, засуджувати її  | «Ти диви, який розумник», «Ти просто зіпсований хлопчисько»  |
| 9  | Тлумачення, аналіз, діагноз                  | Розповідати дитині про її мотиви або аналізувати, чому вона щось робить або говорить, стверджувати, що її наміри вам зрозумілі, ви розгадали її поведінку і ставите діагноз | «Ти і сам(-а) не віриш у те, що говориш», «Ти просто дурний(-а), сам(-а) не знаєш, що говориш», «Ти так думаєш тільки тому, що не дуже добре вчишся у школі» |
| 10 | Обнадія, співчуття, втішання, підтримка      | Спробувати підтримати дитину, щоб вона краще почувалася, намагаючись змінити її настрій, ігноруючи її почуття або заперечуючи їх інтенсивність                              | «Через такі дімки проходять усі діти», «Не турбуйся, все буде гаразд, усе зміниться», «Колись я теж так боляче сприймала зауваження вчителів»                |
| 11 | Допитування, сумніви                         | Намагатися знайти причини, мотиви, підстави; вивідування додаткової інформації, щоб допомогти вирішити проблему   | «Коли ти почав та думати?», «Чому тобі здається, що ти ненавидиш школу?», «Хто вбив тобі це у голову?»   |
| 12 | Відволікання, забавляння, переведення в жарт | Відволікати увагу дитини від проблем; ухилятися від її проблеми, розвіювати смуток дитини, жартувати з її проблем та їх важливості, відкидати сам факт наявності проблеми   | «Поговоримо про щось приємніше», «Б'юсь об заклад, що навіть у президента нема таких складних проблем, як твоя», «Забудь про це».                            |

### Додаток 3

#### Діалог (для вправи «Активне слухання»)

МАРІЯ: Я хотіла б отак несподівано застудитися і захворіти, як Таня. Їй пощастило.

БАТЬКО: Ти вважаєш, що так несправедливо?

МАРІЯ: Так. Їй випадає нагода не ходити до школи, а мені – ні.

БАТЬКО: Ти справді хотіла би менше часу бути у школі.

МАРІЯ: Так. Я не хочу ходити до школи щодня. Мене нудить від неї.

БАТЬКО: Ти втомилася від школи.

МАРІЯ: Іноді я просто ненавиджу її.

БАТЬКО: Вона тобі не просто не подобається, іноді ти її справді ненавидиш.

МАРІЯ: Так, це правда. Я ненавиджу домашні завдання, уроки, терпіти не можу вчителів.

БАТЬКО: Ти просто ненавидиш усе, що пов'язано зі школою.

МАРІЯ: Я не всіх учителів ненавиджу, а тільки двох. Одну з них просто терпіти не можу. Вона така, що гіршої вже не буває.

БАТЬКО: Ти ненавидиш якусь одну, так?

МАРІЯ: Та зрозуміло, що так! Це пані Барнс. Мене нудить від одного її вигляду. А вона буде вчити нас цілий рік.

Культура добросусідства

БАТЬКО: Ого, тоді це надовго.

МАРІЯ: Так. Я не уявляю, як витерпіти. Ти знаєш, що вона робить? Кожного дня ми вислуховуємо довгу лекцію – вона встає, посміхаючись, ось так (показує), і розповідає нам, як має поводитися відповідальний учень. А тоді перелічує все, що потрібно зробити, аби мати зразкові оцінки на її заняттях. Це так нудно.

БАТЬКО: Тобі справді неприємно щоразу слухати усе це.

МАРІЯ: Так. Вона робить усе, щоб здавалося, що вчитися на відмінно в неї просто нереально – якщо ти не якийсь геній чи улюбленець вчителя.

БАТЬКО: Ти відчуваєш знеохочення ще до того, як берешся за навчання, бо тобі здається, що отримувати добрі оцінки у неї неможливо.

МАРІЯ: Так. Я не хочу бути серед її улюбленців – інші діти таких недолюблюють. Мене вже й так не дуже люблять (сльози).

БАТЬКО: Ти відчуваєш, що діти тебе не дуже люблять, і це тебе засмучує.

МАРІЯ: Так, і справді... У нашій школі є група дівчат, яких вважають найкрутішими. Вони найпопулярніші дівчата в школі. Я хотіла би до них належати. Але не знаю, що для цього потрібно.

БАТЬКО: Ти справді хочеш належати до цієї групи, але не знаєш, що для цього треба зробити.

МАРІЯ: Саме так. Якщо чесно, я не знаю, як дівчата потрапляють у цю компанію. Не скажу, що вони найкрасивіші у школі – далеко не кожна з них. Не можна сказати, що всі вони зразкові учениці. Дехто з них одержує високі оцінки, але більшість навчається гірше, ніж я. Я просто не знаю.

БАТЬКО: Ти, схоже, збентежена тим, що тобі не спадає на думку, що насправді потрібно, аби потрапити у цю компанію.

МАРІЯ: Ну, все ж я дещо розумію. Вони дуже приязно з усіма спілкуються і, знаєш, якось легко вміють потоваришувати з іншими. Вони перші вітаються з усіма і справді легко вміють заговорити з кожним. А я отак не вмію. Мені нелегко це вдається.

БАТЬКО: Можливо, тобі здається, що в тобі немає того, що є в них?

МАРІЯ: Я знаю, що не дуже вмію спілкуватися з іншими. Мені легко вдається говорити з однією дівчиною, але все зовсім по-іншому, коли їх збирається цілий гурт. Я просто мовчу. Мені навіть важко придумати, що такого можна було б сказати.

БАТЬКО: Тобі комфортно в товаристві однієї дівчини, але ти цілком по-іншому відчуваєшся у більшій компанії.

МАРІЯ: Мені завжди страшно, що я скажу якусь дурницю, щось нерозумне чи неправильне. Тому я просто стою собі осторонь і відчуваюся якось відчужено й ніяково. Це так по-дурному.

БАТЬКО: Бачу, тобі й справді важко впоратися з цим відчуттям.

МАРІЯ: Мені дуже неприємно завжди бути непомітною і триматися осторонь, але я боюся навіть спробувати підтримати розмову.

#### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Гордон Т. Виховання без невдач: перевірений метод виховання відповідальних дітей / Перекл. з англ. О. Мельник. – Львів : Свічадо, 2011. – 336 с.

2. Ігри та вправи для тренінгів (із скарбнички неформальної освіти). [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## 28.3. БАТЬКИ ТА ДІТИ: МИСТЕЦТВО СПІЛКУВАННЯ

**Авторка розробки:** Тур Світлана.

**Цільова аудиторія:** батьки (родичі, опікуни та ін.), учителі.

**Мета та завдання:** ознайомити батьків молодших школярів з «мистецтвом спілкування»; навчити долати конфлікти у спілкуванні з дитиною без переможців та переможених; розширити можливості розуміння психологічних особливостей своєї дитини; підвищити інтерес батьків до внутрішнього світу дитини; створити умови для налагодження співпраці вчителів і батьків.

**Очікувані результати:** дорослі вмітимуть долати конфлікти у спілкуванні з дитиною без переможців та переможених; усвідомлюватимуть психологічні особливості своєї дитини.

**Обладнання:** олівці, фломастери, папір А4, роздруковка фраз, картки двох кольорів, фільм «Я – справжній!», фільм «7 помилок у спілкуванні з дитиною», роздруковка «меню», запитання, малюнок яблука, паперові яблука зі словами, телевізор, картки «довіра», «розуміння», «повага», «підтримка», «турбота», «відповідальність», комплект із 3 аркушів однакового кольору (кількість кольорових комплектів дорівнює кількості команд).

**Орієнтовний час проведення:** 60–90 хв.

### Хід зборів

Захід має проводитися у приміщенні, де можна розташувати кілька столиків зі стільцями на зразок кафе (додатки 1, 2).

#### 1. Знайомство/організаційна частина

**Вправа «Інтерв'ю з партнером»** (10 хв.)

**Мета:** знайомство учасників/учасниць, взаємодія та обмін інформацією.

**Хід проведення:**

Учасники(-ці) утворюють пари, беруть інтерв'ю в сусіда(-ки) за столиком за питаннями:

- Як ти хочеш, щоб я до тебе звертався(-лася)?
- Яка твоя улюблена книжка?
- Яка улюблена книжка твоєї дитини?
- Про що мріє твоя дитина?

Після проведення інтерв'ю всі учасники/учасниці знайомлять усю групу з тим, про що вони дізнались.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Присутні діляться своїми відчуттями та емоціями, які вони переживали під час виконання завдання.

**Вправа «Наш кодекс»** (10 хв.)

**Мета:** сформулювати правила роботи групи.

**Хід проведення:**

Запропонуйте учасникам(-цям) обговорити й прийняти правила роботи групи:

- Мобільні телефони мають бути вимкнені.
- Доброзичлива атмосфера.
- Відкритість.
- Взаємоповага тощо.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

#### 2. Мотивація, очікування

**Вправа «Очікування й перспективи»** (10 хв.)

**Мета:** з'ясувати очікування й побоювання учасників(-ць).

**Хід проведення:**

Учасники/учасниці відповідають на питання, записуючи на картках свої думки: «Я буду дуже задоволений(-а), якщо завдяки нашій зустрічі...»

На картках іншого кольору пишуть: «Мені буде приємно, якщо...». Кожен(-а) учасник(-ця) зачитує свої очікування, прикріплюючи на «яблунку».

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

### 3. Основна частина

**Вправа «Довіра»** (15 хв.)

**Хід проведення:**

**Учитель/вчителька:** Що означає для вас «довіра»? Підійдіть до картки, станьте поруч: «розуміння», «повага», «підтримка», «турбота», «відповідальність».

Поясніть свій вибір. (Обговорення).

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

**Висновок.** Коли ми спілкуємося, то розуміємо, поважаємо, підтримуємо, турбуємося, стаємо відповідальними, а це означає – довіряємо.

**Вправа «Чотири співрозмовника»** (до 30 хв.)

**Хід проведення:**

**Учитель/вчителька:** Згадайте ситуацію, коли ваша дитина зазнала невдачі (дістала погану оцінку, посварилася з друзями). Поділіться, як будувалося ваше спілкування з цього приводу. Чи прояснилася ситуація після вашої розмови? Який емоційний стан був у дитини? У вас? Чи знайшли спосіб вирішення проблеми?

Частина I. Учасники(-ці) об'єднуються у пари. Партнер(-ка) А має розповісти про подію, що його/її схвилювала. Завдання партнера(-ки) В усім своїм виглядом показати, що він/вона його/її не слухає, при цьому дивиться на годинник, відвертається, позіхає. Через 2 хвилини партнери(-ки) міняються ролями. Потім учасники(-ці) діляться почуттями, які відчули під час виконання вправи.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи:

Чи була подібна ситуація у вашому житті, коли дитина хотіла розповісти вам про значиму для неї подію, а ви не звертали уваги, займаючись своїми справами? Як ви припускаєте, які почуття скоріше всього пережила дитина?

Частина II. А тепер вправа виконується в тих же парах, але завдання партнера(-ки) В полягає в тому, щоб дуже уважно слухати співрозмовника(-цю), ставити уточнюючі питання. Через 10 хвилин закінчити вправу та обговорити такі питання:

– Як ви почувалися під час спілкування?

– Чи легко вам було говорити?

– Яка реакція співрозмовника(-ці) допомагала вам ставати у спілкуванні більш відвертими?

Навести приклади подібного спілкування з дитиною.

**Рольова гра «Машинка»** (15 хв.)

**Мета:** залучити батьків в освітній процес, виробити модель співпраці.

**Обладнання:** комплект із 3 аркушів різного кольору (кількість кольорових комплектів дорівнює кількості команд).

**Хід проведення:**

Учасники/учасниці вишиковуються за кольором листків одне за одним. Перший(-а) учасник(-ця) – «бампер», другий(-а) – «мотор», третій(-я) – «водій». «Машинка» починає рух, причому у першого(-ої) учасника(-ці) очі заплющені, руки витягнуті вперед. Після команди «стоп» учасники(-ці) міняються місцями. Кожен(-а) повинен(-а) побути в ролі «бампера», «мотора» й «водія».

**Питання:** У якій ролі виступає вчитель/вчителька? Батько? Учень/учениця?

**Рефлексія** щодо гри.

**Висновок:** найважче учневі(-ці) «бамперу», він/вона рухається наосліп, натикаючись на перешкоди, не знаючи, чи правильно він/вона їде. «Мотор» (батько) хоче допомогти не впасти, чи не спіткнутися, але не знає, як це краще зробити. Від «водія» (вчителя/вчительки) залежить, наскільки професійно він/вона поведе «машину».

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



**Мінілекція (15 хв.)**

Перегляд фільму «7 помилок у спілкуванні з дитиною».

*Прийоми активного слухання:*

- підтакування: «угу», «ага»;
- вчасна пауза;
- особливості постановки питання;
- перефразування отриманої інформації;
- резюмування отриманої інформації (виділення головної думки);
- рапорт – приєднання до дихання, темпу мовлення, інтонації;
- відображення почуттів, емпатія – співчуття.

Фрази, які допоможуть налагодити контакт із дитиною (використовуйте їх у повсякденному спілкуванні):

- Як ти стараєшся!
- Я бачу, ти багато праці доклав(-ла) до цього.
- Я бачу, як ти дуже старався(-лася).
- Ти так попрацював(-ла) над цим – у тебе чудово вийшло!
- Було класно!

*25 способів запитати про справи в школі:*

1. Що найкраще відбулося з тобою в школі? Що найгірше?
2. Розкажи, що було смішного сьогодні, над чим ти сміявся(-лася).
3. З ким ти хотів(-ла) би сидіти в класі? А з ким ні? Чому?
4. Розкажи мені про найкраще місце в школі.
5. Яке незвичне (нове) слово ти почув(-ла) сьогодні?
6. Якщо б ми сьогодні запросили твого вчителя/вчительку в гості, що б він/вона мені про тебе розказав(-ла), як ти думаєш?
7. Кому ти сьогодні допоміг(-ла)?
8. Можливо, тобі хтось допоміг(-ла)?
9. Розкажи мені, що цікавого ти дізнався(-лася) сьогодні.
10. Чи був сьогодні момент, коли ти відчував(-ла) себе щасливим(-ою)?
11. Чи було тобі сьогодні дуже нудно?
12. Якщо б інопланетяни прилетіли у ваш клас і забрали когось із учнів(-ць), кого б ти хотів(-ла) їм віддати?
13. З ким би ти хотів(-ла) погратися на перерві, з ким ти ще ніколи не грався(-лася)?
14. Розкажи мені про щось хороше, що відбулося з тобою сьогодні.
15. Яке слово вчитель/вчителька сьогодні найчастіше повторював(-ла)?
16. Про що ти хотів(-ла) би ще більше дізнатися в школі?
17. Чого тобі б хотілося менше робити в школі?
18. З ким би ти у своєму класі міг/могла би поводити себе краще?
19. Де ти найчастіше граєшся на перерві?
20. Хто найсмійніший у вашому класі? Чому?
21. Тобі сподобався сьогоднішній обід? Що було найсмачнішим?
22. Якщо завтра ти став(-ла) би вчителем/вчителькою, що б ти зробив(-ла)?
23. Як ти вважаєш, можливо, комусь із вашого класу краще піти зі школи?
24. Якщо б ти міг/могла помінятися в класі з кимсь місцями, хто це міг би бути? Чому?
25. Розкажи мені про три різні випадки, коли ти використовував(-ла) олівець сьогодні у школі.

**Перегляд фільму «Я – справжній!» (10 хв.)**

Використовується стоп-кадр.

Культура добросусідства

Коллективне обговорення фільму.

**Інтерактивна гра «Незакінчене речення» (15 хв.)**

*Мета:* поєднати розрізані частини висловів. Кожен(-а) учасник(-ця) повинен(-а) знайти закінчення речення (таблиця 1).

Таблиця 1

**Кодекс родинного середовища дитини (автор Дороти Нольте)**

|   |  |
|---|--|
| Дитину постійно критикують              | вона вчиться ненавидіти                    |
| Дитину постійно хвалять                 | вона стає замкнутою                        |
| Дитину постійно висміюють               | вона вчиться бути вдячною                  |
| Дитину підтримують                      | вона вчиться цінувати себе                 |
| Дитина росте в докорах                  | вона вчиться жити з почуттям провини       |
| Дитина росте в терпимості               | вона вчиться розуміти інших                |
| Дитина росте в чесності                 | вона вчиться бути справедливою             |
| Дитина росте в безпеці                  | вона вчиться вірити в людей                |
| Дитина живе у ворожнечі                 | вона вчиться бути агресивною               |
| Дитина живе в розумінні та дружельності | вона вчиться знаходити любов у цьому світі |

*Відповіді:*

- Якщо дитину постійно критикують, вона вчиться ненавидіти.
- Якщо дитина живе у ворожості, вона вчиться агресивності.
- Якщо дитину висміюють, вона стає замкнутою.
- Якщо дитина росте у докорах, вона вчиться жити з почуттям провини.
- Якщо дитина живе в терпимості, вона вчиться сприймати інших людей.
- Якщо дитину заохочують, вона вчиться вірити в себе.
- Якщо дитину хвалять, вона вчиться бути вдячною.
- Якщо дитина росте серед чесності, вона вчиться бути справедливою.
- Якщо дитина живе у безпеці, вона вчиться вірити в людей.
- Якщо дитину підтримують, вона вчиться цінувати себе.
- Якщо дитина живе в розумінні та доброзичливості, вона вчиться знаходити любов у цьому світі.

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

**4. Підсумки/рефлексія**

*Учитель/вчителька:* Чи здійснилися ваші очікування?

Символом нашого спілкування була яблунька. Прикрасимо її яблучками, які лежать у кошику. Але вони незвичні, на них написані опорні слова, з яких ви повинні скласти правила спілкування. Проте там є й червиві плоди, які потрібно викинути.

*Слова:* співрозмовника, тактовним, незручне становище, слухати, чути, думку іншого, зважай, перебивай, зневажай, перекрикуй.

**Вправа «Кухар» (15 хв.)**

*Мета:* зворотний зв'язок.

*Хід проведення:*

*Учитель/вчителька:* Уявімо все здійснене нами сьогодні у вигляді страв, які ми куштували у своєрідному кафе. Пропонуємо висловитися за допомогою метафоричних порад «кухареві» щодо рецептів «страв»:

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

- Цих інгредієнтів було занадто багато...
- Я б додав(-ла)...
- Це моя (не моя) кухня.
- Поясніть, будь ласка, що...

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

Потім висловлюється вдячність учасникам/учасницям щодо конструктивного спілкування.

## 5. Додатки

### Запрошення на захід

#### Додаток 1

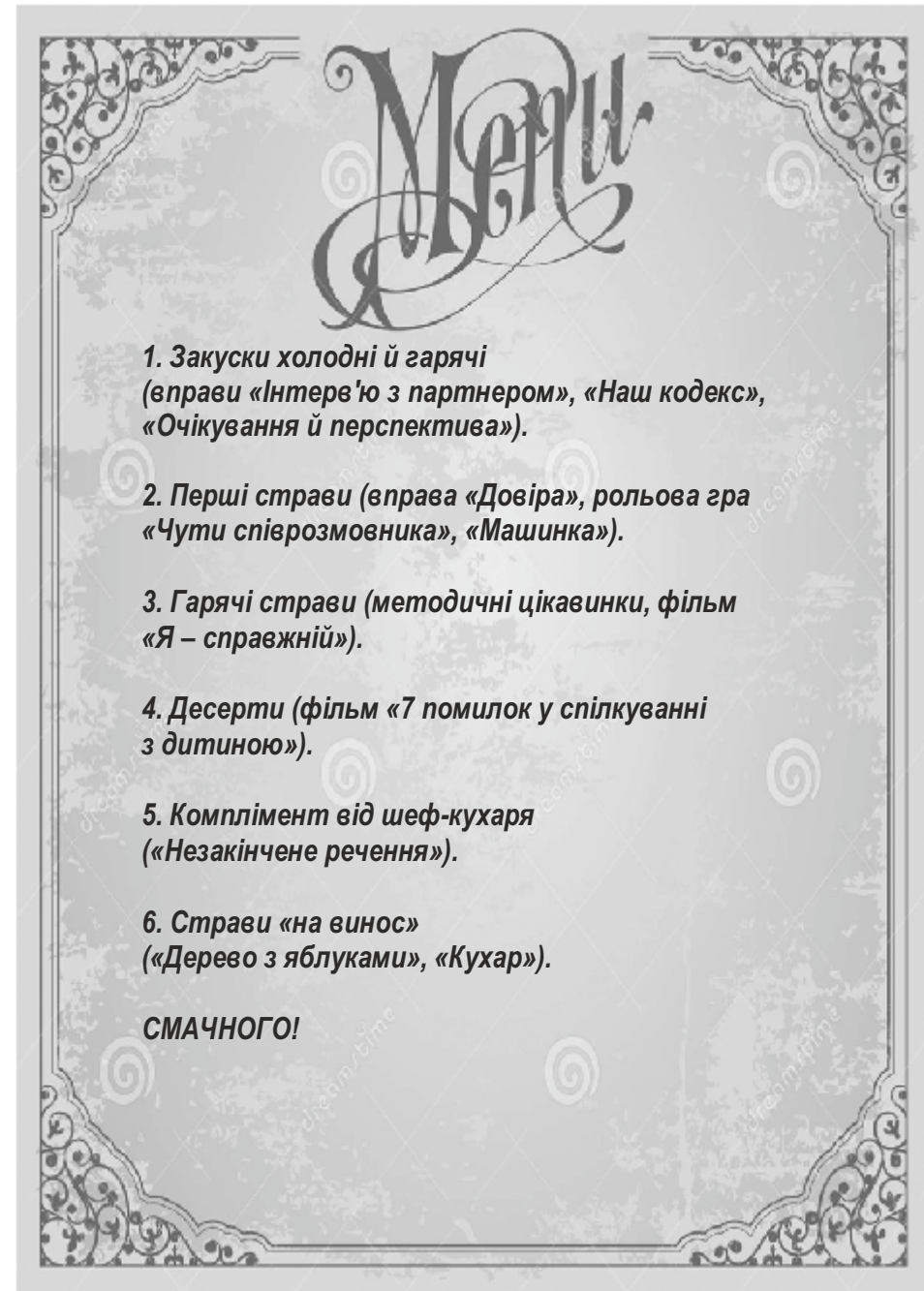
Шановна/шановний ...!

Запрошуємо Вас на зустріч до Міжкультурного кафе «Мистецтво спілкування», яка відбудеться... (дата, час). Із собою мати гарний настрій, бажання співпрацювати, запас вільного часу.

Чекаємо, до зустрічі



## Додаток 2



### Використані Інтернет-ресурси та література

1. Агапова О. Старіти? Немає часу! Методичний посібник для освітньої роботи з людьми літнього віку. – К., 2014. – 120 с.

## 28.4. УЧИМОСЯ ЗНАХОДИТИ ВИХІД І ВИЯВЛЯТИ ПОЧУТТЯ

**Авторка розробки:** Юрик Ольга.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі), вчителі та ін.

**Мета та завдання:** розвиток здатності вербального й невербального самовираження; навчання техніці «Я-повідомлення»; знайомство з техніками конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

**Очікувані результати:** батьки володітимуть навичками вербального й невербального самовираження; знатимуть і використовуватимуть техніки «Я-повідомлення» тощо.

**Обладнання:** фліпчарт, маркери, аркуші паперу, ручки.

**Орієнтовний час проведення:** 120 хв.

### Хід зборів

#### 1. Знайомство/організаційна частина (10–15 хв.)

Ведучий/ведуча презентує тематику заходу, обговорює організаційні, технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо.

За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць.

#### Вправа «Нестандартне вітання» (15 хв.)

**Мета:** створення емоційно-довірливої атмосфери.

**Хід вправи:**

Ведучий/ведуча просить учасників/учасниць привітатися ногами, ступнями, ліктями, тильними сторонами долонь тощо.

#### 2. Мотивація, очікування

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заняття викликала зацікавленість?». Ведучий/ведуча фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

#### Вправа «Я хочу сьогодні: дізнатися..., почути..., навчитися...» (15 хв.)

**Мета:** розвиток пантомімічних здібностей самовираження.

**Хід вправи:**

Кожен учасник/учасниця без слів має зобразити загадану йому річ або тварину, а інші – вгадувати її назву.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

#### Вправа «Згадалось...» (10 хв.)

**Хід вправи:**

Згадати кілька ситуацій, коли ви злилися, гарячкували через поведінку (вчинки, дії) своєї дитини.

**Рефлексія** щодо виконаної вправи. Обговорення ситуацій у контексті проблеми негативних переживань батьків і причин, які спровокували ці переживання.

#### 3. Основна частина

##### Мінілекція «Правила «Я – повідомлення» і «Ти – повідомлення» (10 хв.)

«Я – повідомлення» – гарний прийом, що часто попереджує конфліктні ситуації та допомагає людям краще зрозуміти одне одного. Дійсно, часто ми починаємо говорити за когось або на когось «Ти мене образив(-ла)», «Ти завжди так поводишся», «Ми чекали тебе раніше». Такі звинувачення легко перетворюються на конфлікт, а перехід з «Ти» на опис своїх почуттів, зазвичай, пом'якшує ситуацію («Мені не приємно чути такі слова», «Я почувую себе ніяково в такій ситуації», або «Мене засмучує, коли ти запізнюєшся» тощо).

Добре також до «Я – повідомлення» додати пояснення своїх почуттів «Я хвилювалась за тебе, бо тебе довго не було», «Мені приємно, коли ти мені допомагаєш, бо удвох ми швидше та якісніше виконуємо усю роботу».

Культура добросусідства

Правилам «Я – висловлювань» потрібно вчитися, перетворюючи їх у більшій мірі в м'які прохання та «Я – послання». «Я – послання» – форма м'якого прохання, обґрунтуванням якої є опис людиною свого стану. Наприклад: «Мені важлива твоя думка, але зараз мені говорити з тобою важко: телевизор працює і нас з тобою відволікає. Не заперечуєш, я його поки вимкну?»

**Орієнтовна схема побудови «Я – повідомлення»:**

1. Опис ситуації, яка викликала напругу («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я стикаюся з такою ситуацією...»).

Не варто: «Не користуйся без дозволу моїми речами!»

Бажано: «Коли я бачу, як ти береш без дозволу мої речі, я думаю, що вони можуть зіпсуватись».

2. Опис власного почуття у певній ситуації («Я відчуваю...», «Я не знаю що і сказати...», «У мене виникла проблема...»).

Не варто: «Ти мене дратуєш, коли без дозволу користуєшся моїми речами».

Бажано: «Я почувую роздратування, коли я бачу, як ти береш без дозволу мої речі».

3. Безоціночний опис дій, здійснених іншою людиною («Я бачу... (називання дії як факту без її оцінки)», «Я помічаю...», «Я спостерігаю...»).

Не варто: «Ти схильний(-а) до злочинства – береш без дозволу мої речі!»

Бажано: «Я помічаю, що мої речі беруться без дозволу».

4. Побажання щодо зміни ситуації («Я просив(-ла) би тебе...», «Я буду вдячний(-а) тобі, якщо...», «Я хочу...», «Я сподіваюсь...»).

Не варто: «Ти завжди без дозволу береш мої речі!»

Бажано: «Мені хочеться, щоб ти питав(-ла) мого дозволу перед тим, як брати мої речі».

«Я – повідомлення» виражають наші почуття; допомагають нам уникнути звинувачення або нападу. Складаються з трьох частин (мал. 1.)

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| Я відчуваю _____ | відчуття          |
| коли _____       | ситуація, причина |
| побажання _____  | висновок          |

Мал. 1. Складові «Я – повідомлення»

Коли батьки передають дітям свою зацікавленість в їх правильній поведінці, їх «Я – повідомлення» залишаються все тими ж вимогами, хіба що додатково посилюються батьківським «Я». У будь-якому випадку більш приємно чути про ваші почуття, емоції, а не про докори, звинувачення та претензії до нього. Якщо ви навчитеся говорити «Я – повідомленнями» і навчите так говорити своїх дітей, то у ваших розмовах буде більше порозуміння, а стосунки стануть злагодженими.

Потім ведучий/ведуча акцентує увагу на тому, в яких випадках слід застосовувати «Я – повідомлення». Учасники/учасниці наводять приклади декількох ситуацій з перефразування «Ти – повідомлення» на «Я – повідомлення».

#### Вправа «Переконання батьків» (15 хв.)

**Мета:** порівнювати власні очікування з можливостями дитини.

**Хід проведення:**

Учасники/учасниці мають дописати два списки:

1-й – «Кожна дитина повинна й зобов'язана...»

2-й – «Будь-який батько повинен і зобов'язаний...»

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Після виконання батьки роблять висновок про те, що деякі переконання й очікування шкодять, заважають, «ламають» і батьків і дитину. Щоб уникнути зайвих проблем і конфліктів, необхідно порівнювати власні очікування з можливостями дитини.

#### **Інформаційне повідомлення «Стратегії виходу з конфлікту» (10 хв.)**

Кардинальним (принциповим) значенням в питанні вирішення конфлікту є вибір стратегії виходу з нього, що залежить від різних факторів: особистісні особливості опонента, рівень завданого збитку, статус опонента, можливі наслідки тощо. Можна виокремити 5 основних стратегій виходу з конфліктної ситуації:

- конкуренція;
- компроміс;
- співпраця;
- уникнення;
- пристосування.

Конкуренція, тобто суперництво, полягає в нав'язуванні протилежній стороні кращого рішення для себе. Такий стиль поведінки може використовувати людина, що володіє сильною волею, авторитетом, владою.

Компроміс як стратегію виходу з конфлікту необхідно застосовувати у випадку, коли сторони хочуть досягти згоди, врегулювати відносини.

Стратегія уникнення зазвичай реалізується, якщо конфлікт не зачіпає прямих інтересів сторін і немає необхідності відстоювати свої права.

Стратегія пристосування полягає в тому, що сторони діють спільно, відстоюючи при цьому власні інтереси, з метою згладжування конфліктної ситуації та відновлення стабільної робочої обстановки.

Співпраця як шлях вирішення конфлікту – це дії спрямовані на пошук рішення, що задовольняє обидві сторони, спільне обговорення розбіжностей.

Узагальнену інформацію щодо способів урегулювання конфліктів викладено у додатку.

#### **Вправа «Яблуко і гусінь» (10 хв.)**

*Мета:* навчитися моделювати стратегії виходу з конфліктних ситуацій.

*Хід проведення:*

*Ведучий/ведуча:* Сядьте зручно, заплющте очі й уявіть на хвилину, ніби Ви – яблуко. Стигле, соковите, красиве, ароматне, наливне яблукко, яке мальовничо висить на гілочці. Всі милуються Вами, захоплюються. Раптом підповзає до Вас гусінь і каже: «Зараз я тебе буду їсти!»

Відкрийте очі. Що б ви відповіли гусіні? Запишіть свою відповідь із урахуванням наведеної вище інформації.

Так ми проілюструємо способи виходу з конфліктної ситуації результатами вправи «Яблуко і гусінь».

*Приклади відповідей:*

Конкуренція: «Зараз як упаду на тебе і розчавлю!»

Уникнення: «Он, подивися, яка там симпатична груша!»

Компроміс: «Ну, добре, відкуси половинку, решту залиш моїм улюбленим господарям!»

Пристосування: «Така, напевно, в мене тяжка доля!»

Співпраця: «Подивися, на землі є яблука, що вже впали, то ж з'їж їх, вони теж смачні!»

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Вправа «Змоделюй подальший перебіг подій» (10 хв.)**

*Мета:* навчитися знаходити конструктивні способи вирішення конфлікту.

*Ведучий/ведуча* озвучує ситуацію: «Батько приходив утомлений з роботи, заходить і бачить жадливий безлад. При зверненні до дочок (дочки й сина) він спостерігає їхню суперечку і взаємні звинувачення...». Батьки мають змоделювати подальший перебіг подій щодо цієї ситуації, використовуючи конструктивний спосіб вирішення конфлікту.

Культура добросусідства

*Рефлексія* щодо виконаної вправи.

#### **Підсумки/рефлексія (15 хв.)**

*Ведучий/ведуча* підводить підсумки заходу та відповідає на додаткові запитання.

Відбувається обмін враженнями про хід заняття невербальним і вербальним способами.

*Ведучий/ведуча* просить кожного учасника/учасниці по колу висловитися з приводу того, що цінного він/вона дізналися сьогодні, які нові знання та навички набули.

### **5. Додаток**

#### **Способи урегулювання конфліктів**

| Стиль                         | Сутність стратегії                                     | Умови ефективного використання   | Недоліки  |
|-------------------------------|--|--|---|
| <b>Конкуренція (змагання)</b> | Прагнення домогтися свого з завданням шкоди іншому     | Результат дуже важливий. Володіння певною владою. Необхідність термінового рішення.                              | При поразці незадоволеність. При перемозі – почуття провини. Непопулярність. Зіпсовані відносини. |
| <b>Уникнення</b>              | Ухиляння від відповідальності за рішення               | Результат не дуже важливий. Відсутність влади. Збереження спокою. Бажання виграти час.                           | Перехід конфлікту в приховану форму.  |
| <b>Пристосування</b>          | Згладжування розбіжностей за рахунок власних інтересів | Предмет розбіжності більш важливий для іншого. Бажання зберегти мир. Правда на іншій стороні. Відсутність влади. | Ви поступилися, рішення відкладається.  |
| <b>Компроміс</b>              | Пошук рішень за рахунок взаємних поступок              | Однакова влада. Взаємовключні інтереси. Немає резерву часу. Інші стилі не ефективні.                             | Отримання тільки половини очікуваного. Причини конфлікту повністю не усунуті.                     |
| <b>Співпраця</b>              | Пошук рішення, що задовольняє всіх учасників(-ць)      | Є час. Рішення важливо обом сторонам. Чітке розуміння точки зору іншого. Бажання зберегти стосунки.              | Тимчасові та енергетичні витрати. Не гарантованість успіху.                                       |

#### **Використані Інтернет-ресурси та література**

1. Культура добросусідства. Батьківські збори по-новому: Методичний матеріал та практичний досвід / Ред.: М. А. Араджионі, А. І. Гусєв, В. І. Потапова. – К., 2017. – 328 с.

2. Конфлікт і стратегії його розв'язання: тренінг [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://brovary-dnz-lastivka.edukit.kiev.ua/Files/downloads/%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%BB%D1%96%D0%BA%D1%82.docx>

3. «Я-повідомлення» як шлях до порозуміння [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://shpykivska-gromada.gov.ua/ya-%E2%80%93-povidomlennya-yak-shlyah-do-porozuminnya-1523349341/>

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

## ТЕМА 29. ЯК РОЗПОЧАТИ ВЛАСНУ СПРАВУ?

### 29.1. ЯК РОЗПОЧАТИ ВЛАСНУ СПРАВУ? МИСТЕЦТВО ЗДІЙСНЕННЯ ОБМІНІВ

**Авторки розробки:** Куриш Наталія, Унгурян Ірина.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) та ін.

**Мета та завдання:** ознайомлення учасників(-ць) із поняттям «торгівля», «обмін»; обговорення різних моделей здійснення обміну, торгівлі; організація симулятивної гри, яка має на меті продемонструвати ринкові стосунки у бізнесі.

**Очікуванні результати:** учасники/учасниці знатимуть визначення понять «торгівля», «обмін», «ринкові стосунки» та розмежовуватимуть їх з прикладами із реального життя; аналізуватимуть стосунки, які виникають у бізнесі; моделюватимуть власну діяльність в залежності від запропонованої бізнес-моделі.

**Обладнання:** комп'ютер, проєктор, маркери, стікери, фліпчарт, аркуші для фліпчарту, торбинки з різними маленькими предметами для обміну.

**Орієнтовний час проведення:** 90 хв.

#### Хід зборів

##### 1. Знайомство/організаційна частина

Ведучий/ведуча презентує тематику заходу, обговорює технічні моменти, пов'язані з організацією, часом та умовами проведення тощо.

**Вправа «Обмін картками»** (10 хв.)

**Мета:** актуалізувати учасників(-ць), створити комфортну атмосферу, познайомити учасників(-ць) одне з одним.

**Хід проведення:**

Ведучий/ведуча роздає учасникам(-цям) 7 порожніх карток і просить написати друкованими літерами своє ім'я та прізвище. Далі учасники(-ці) повертають картки ведучому/ведучій, який/яка перемішує їх у торбинці. Наступний крок – ведучий/ведуча роздає усі картки учасникам(-цям) так, щоб у кожного(-ої) знову було по 7 карток. Він/вона просить учасників(-ць) НЕ дивитися на картки, поки ведучий/ведуча не дасть для цього інструкцію. Потім учасники(-ці) отримують завдання: за 10 хв. зібрати усі 7 карток з їхнім іменем шляхом обміну з іншими учасниками(-цями). Учасники(-ці) самі обирають, з ким здійснювати обмін, запитуючи їхні імена. Коли хтось збере усі «свої» картки, то він/вона сигналізує про це піднятою рукою. Вправа завершується після того, як закінчиться визначений час (10 хв.).

**Рефлексія** щодо виконаної вправи:

- Чи можете ви пригадати приклад, коли ви обмінювались чимось іншим, ніж гроші, на товари чи послуги? (Ведучий(-а) говорить, що торгівля не завжди включає обмін грошей на товари чи послуги).
- Чим ви обмінювались у цій вправі? (НЕ картками).
- Чим ви обмінювались, щоб отримати картку з іменем? (Інформацією, знаннями. Учасники(-ці) запитували одне в одного імена та називали свої для того, щоб зібрати 7 карток).
- Чи усі учасники(-ці) брали участь в обміні?
- Чи всі учасники(-ці) отримали вигоду від участі? Чому? Чому ні?
- Тому можна зробити висновок, що ця вправа є можливістю для учасників(-ць) для покращення власного благополуччя.
- Чи хтось з учасників(-ць) мав перевагу над іншими учасниками(-цями)? Яку? Чи ця перевага допомогла виконати завдання першому/першій?

Культура добросусідства

**Вироблення правил роботи у групі** (5 хв.)

Учасники/учасниці розробляють і приймають правила роботи в групі.

#### 2. Мотивація, очікування

**Вправа «Вікно»** (20 хв.)

**Мета:** актуалізувати учасників(-ць), обговорити їхні очікування щодо участі у занятті.

**Хід проведення:**

Учасники(-ці) об'єднуються у групи по чотири особи. Кожна група отримує роздатковий матеріал. Учасники(-ці) у групах обговорюють власні очікування та очікування групи щодо участі у занятті. Відповіді записують у схему, представлену у роздатковому матеріалі. Далі один(-а) представник(-ця) групи презентує відповіді групи та учасників(-ць) (за бажанням).

**Рефлексія** щодо виконаної вправи.

#### 3. Основна частина

**Вправа «Обмін»** (50 хв.)

**Мета:** вступ до основної діяльності, актуалізація теми, актуалізація досвіду учасників/учасниць з теми.

**Хід проведення:**

I. Вступ до теми.

Ведучий/ведуча запитує, чому люди здійснюють обмін. Отримані відповіді учасників ведучий зазначає на дошці/аркуші фліпчарту, а також, що всі відповіді є гіпотетичними. Ведучий пояснює учасникам, що сьогоднішня вправа дасть можливість отримати інформацію і досвід, які дадуть можливість перевірити гіпотетичні відповіді. Обов'язковою умовою виконання вправи є дотримання правил; тому потрібно ретельно дотримуватися інструкцій ведучого. Учасники отримують торбинки, які будуть «їхніми». НЕ рекомендується відкривати торбинки, доки не буде відповідної інструкції. Учасники(-ці) час від часу даватимуть зворотний зв'язок через цю вправу. Рейтинг задоволення буде базуватися на шкалі від 1 до 5 (1 – найгірший, 5 – найкращий).

II. Початок обміну.

##### Раунд 1

Ведучий/ведуча роздає торбинки та підкреслює «Все, що у торбинках – ваше!». Учасникам(-цям) не можна відкривати торбинки, доки не буде відповідної інструкції. При обранні торбинок, учасникам(-цям) не можна підглядати, трусити їх тощо. Далі ведучий(-а) просить учасників(-ць) відкрити торбинки, не виймаючи, не висловлюючись, не показуючи їхній вміст комусь іншому. Після того, як учасники(-ці) упродовж 1–2 хв. вивчать вміст торбинок, ведучий/ведуча просить їх дати зворотний зв'язок щодо задоволення від побаченого у торбинці, піднімаючи руку при назві відповідного показника шкали від 1 до 5 (1 – найгірший, 5 – найкращий). Отримані результати записуються у підготовлену таблицю (приклад – таблиця 1).

Таблиця 1

| Рівень задоволеності | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Загальна кількість голосів | Загальний рівень задоволеності |
|----------------------|---|---|---|---|---|----------------------------|--------------------------------|
| Раунд 1              | 6 | 5 | 9 | 3 | 0 | 23                         | 55                             |
| Раунд 2              |   |   |   |   |   |                            |                                |
| Раунд 3              |   |   |   |   |   |                            |                                |
| Раунд 4              |   |   |   |   |   |                            |                                |
| Раунд 5              |   |   |   |   |   |                            |                                |

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

**Раунд 2**

Ведучий/ведуча повідомляє учасникам(-цям), що вони можуть вийняти свої «товари» із тор-бинки та розкласти їх на столі. Далі учасники(-ці) отримують час для того, щоб розглянути «товари» інших учасників(-ць). Через декілька хвилин ведучий(-а) просить учасників(-ць) повернутися на свої місця. Учасники(-ці) дають зворотний зв'язок, як у попередньому раунді. І знову ведучий/ведуча записує у таблицю отримані результати (таблиця 2). Ведучий/ведуча разом з учасниками/учасницями порівнюють результати обох раундів, обговорюють, чому загальний рівень задоволеності може зростати чи спадати. Також можна обговорити дві точки зору:

- Люди щасливіші, тому що їх «товари» не такі погані, як в інших.
- Люди менш щасливі, тому що в інших є кращі «товари».

Таблиця 2

Приклад заповнення таблиці (для раунду 2)

| Рівень задоволеності | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | Загальна кількість голосів | Загальний рівень задоволеності |
|----------------------|----|---|---|---|---|----------------------------|--------------------------------|
| Раунд 1              | 6  | 5 | 9 | 3 | 0 | 23                         | 55                             |
| Раунд 2              | 11 | 6 | 5 | 0 | 1 | 23                         | 43                             |
| Раунд 3              |    |   |   |   |   |                            |                                |
| Раунд 4              |    |   |   |   |   |                            |                                |
| Раунд 5              |    |   |   |   |   |                            |                                |

**Раунд 3**

Ведучий(-а) запитує учасників(-ць), що потрібно зробити, щоб загальний рівень задоволеності зріс (необхідною є відповідь, що потрібен обмін/торгівля). Ведучий(-а) повідомляє, що раунд 3 дасть можливість обмінюватися. Хоча обмін може здійснюватися лише з певною групою учасників(-ць) (ті, хто стоять по одну сторону кімнати; ті, хто одягнуті в штаних; ті, хто одягнуті у синій одяг тощо). Цим обмеженням ведучий(-а) робить певне обмеження у торгівлі у цьому раунді. Таким чином пізніше цей раунд дасть можливість провести дискусію про різні економічні системи та торговельні обмеження. Упродовж 7–10 хв. ведучий(-а) зупиняє учасників(-ць) та просить їх повернутися на свої місця. Знову ведучий(-а) проводить опитування, записує результати у таблицю та порівнює отримані результати усіх раундів:

Таблиця 3

Приклад заповнення таблиці (для раунду 3)

| Рівень задоволеності | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | Загальна кількість голосів | Загальний рівень задоволеності |
|----------------------|----|---|---|---|---|----------------------------|--------------------------------|
| Раунд 1              | 6  | 5 | 9 | 3 | 0 | 23                         | 55                             |
| Раунд 2              | 11 | 6 | 5 | 0 | 1 | 23                         | 43                             |
| Раунд 3              | 5  | 3 | 8 | 3 | 4 | 23                         | 67                             |
| Раунд 4              |    |   |   |   |   |                            |                                |
| Раунд 5              |    |   |   |   |   |                            |                                |

Ведучий(-а) запитує учасників(-ць), як вони думають, чи можливо ще підвищити загальний рівень задоволеності; яким чином. Можливою є відповідь учасників(-ць), що це може бути відсутність заборони у здійсненні обмінів. Ведучий/ведуча може проводити ще декілька раундів

Культура добросусідства

з обмеженнями, поступово полегшуючи їх. Після кожного раунду – отримання зворотного зв'язку від учасників(-ць) та запис результатів у таблицю. Останній раунд – без обмежень у здійсненні обмінів.

Рефлексія щодо виконаної вправи.

**Бесіда-обговорення (20 хв.)**

Мета: узагальнити хід і результати обговорення.

Хід проведення:

Ведучий/ведуча ініціює обговорення з учасниками/учасницями за запитаннями:

– Скільки людей здійснили обмін?

– Хтось обмінювався більше, ніж один раз? Чому?

– Як змінювався добробут, коли нічого нового не додавалося? (Добробут зростав, тому що під час обміну «товари» йшли від людей, які їх менше цінували до людей, які їх більше цінували. Тому виграли обидві сторони. Тут доцільно поговорити про суб'єктивні цінності та про те, що усі торбинки мали приблизно однакову грошову цінність).

– Який висновок можна зробити про обмін, узагальнивши результати усіх раундів?

(Цінність речей є суб'єктивна; хтось цінує одну річ більше, ніж інший; більша кількість учасників(-ць) обміну краща, ніж менша; більше обмінів означає вищий загальний рівень задоволеності; більше обмінів означає вищий добробут тощо).

– Чому люди здійснюють обміни? (Люди здійснюють обміни/торгують, щоб отримати щось цінне, віддавши щось менш цінне).

– Під час обмінів підтвердились чи спростувались гіпотези, які були зазначені перед обміном?

– Які були дві обов'язкові умови здійснення обміну? (Право власності – ведучий(-а) нагадує, що вміст торбинок належав кожному(-ій) учаснику(-ці); добровільний обмін – нікого не примушували здійснювати обмін).

– Що б відбулося, якби учасників/учасниць примушували здійснювати обмін? (Не було б високого рівня задоволеності).

– Чи усі учасники(-ці) були мотивовані до здійснення обмінів? Якщо ні, то чому?

– Думаючи як підприємливі люди, як можна мотивувати споживачів у реальному бізнесі?

– Чи почувались ви під тиском або ошуканими під час обмінів?

– Що могло б допомогти у такій ситуації? (Дотримання чинних правил або створення нових).

– Чи є на ринку наслідки такої поведінки під час обмінів?

– Якщо так, то які наслідки є достатніми?

– Чи можете навести приклади таких наслідків?

– Чи під час гри ви дали можливість бізнес-партнеру отримати вигоду?

– Яким чином ви отримали найбільше вигоди під час гри?

– Чи здобували ви знання про ринок під час обмінів та використовували їх для обмінів у наступних раундах?

– Чи володіння вмістом торбинки впливало на ваші рішення?

– Що б змінилося, якби ви заплатили за вміст торбинки?

**4. Підсумки/рефлексія****Вправа «Вікно» (10 хв.)**

Мета: підвести підсумки заходу.

Хід проведення:

Учасники(-ці) повторно переглядають власні очікування, які вони зазначили на початку заняття. Ведучий/ведуча повідомляє, що вони у групі вирішують, чи справдилися їхні очікування. Якщо ні, то які ще дії треба виконати для їхнього досягнення.

Рефлексія щодо виконаної вправи.

## Тема 30. ЯК СТВОРИТИ ПРОЄКТ І ЗНАЙТИ ГРОШІ?

### 30.1. ЯК СТВОРИТИ ПРОЄКТ І ЗНАЙТИ ГРОШІ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ СВОЇХ ІДЕЙ?

**Автор розробки:** Смірнов Олег.

**Цільова аудиторія:** батьки (опікуни, родичі) та ін.

**Мета та завдання:** сформувані у батьків як членів громади уявлення про активне та відповідальне громадянство; розвинути навички аналізу проблем на рівні громади, розуміння причин виникнення проблемних ситуацій; сформувані уявлення про проєкт як практику громадської активності, спрямовану на розвиток своєї громади; сприяти розвитку навичок складання проєкту; навчити складати конкретну проєктну заяву під оголошений конкурс.

**Очікувані результати:** учасники/учасниці усвідомлюють роль проєктної діяльності в житті закладу освіти та громади; розуміють основні терміни і поняття, а також основні вимоги до проєктної діяльності; визнають доцільність і необхідність здійснення проєктної діяльності; володіють основами написання проєктної заявки; демонструють готовність брати участь у проєктах.

**Обладнання:** комп'ютер з доступом до Інтернету, фліпчарт, аркуші паперу А1, кольорові маркери, картки розміром 20x10 см, паперовий скотч, роздатковий матеріал.

**Орієнтовний час проведення:** до 150 хв.

#### Хід зборів

**Рекомендація:** проводити такі збори доцільно в той час, коли в громадах оголошуються конкурси на фінансування проєктів з місцевого бюджету, або конкурси на фінансування проєктів з громадського бюджету (бюджету участі).

#### 1. Знайомство/організаційна частина (5 хв.)

Ознайомлення учасників/учасниць з тематикою, ціллю та завданнями зборів (2 хв.)

За необхідності проводиться вправа на знайомство учасників/учасниць.

**Вироблення та прийняття правил** (можна актуалізувати/нагадати правила, вироблені на попередніх зборах) (3 хв.)

#### 2. Мотивація, очікування (10 хв.)

Учасникам/учасницям пропонують по черзі відповісти на питання: «Чому тема цього заходу викликала зацікавленість?». Тренер/тренерка фасилітує процес і підводить підсумки, узагальнюючи мотивацію учасників/учасниць.

#### 3. Основна частина (90 хв.)

**Вправа «Хороший/добрий громадянин і хороша/добра громадянка»** (20 хв.)

*Хід проведення:*

Тренер/тренерка пропонує учасникам/учасницям самостійно подумати і записати на картку по одній характеристиці хорошого/доброго громадянина і хорошої/доброї громадянки.

Кожен учасник/учасниця називає своє ім'я, озвучує свою характеристику і прикріплює картку на фліпчарт (до 5 хв.).

*Рефлексія* щодо виконаної вправи:

- Чи знаєте ви когось, кого ви можете назвати хорошим громадянином/хорошою громадянкою?

- На основі яких рис у вас склалася відповідна думка про таку людину?

Культура добросусідства

*Додаткові запитання* для обговорення у групі (до 10 хв.):

- Чому такі риси важливі?
- Якою є громада, якщо її формують люди з такими рисами?
- Що могло би трапитися з нашою громадою, якби її члени не демонстрували таких рис?
- Чи є риси, які стосуються винятково дорослих? І риси, які стосуються тільки дітей?

Після цього узагальнюються умовиводи щодо сутності понять хороши/добрий громадянин і хороша/добра громадянка (до 8 хв.). Можна вивести на екран та роздрукувати таблицю «Типологія громадян» (додаток 1).

**Інформаційне повідомлення – презентація «Проектна діяльність у громаді»** (5 хв.)

*Відповідальне громадянство* – це насамперед активна позиція, виражена у дії. Найпоширенішою практикою громадської активності є реалізація коротко- та середньострокових проєктів, спрямованих на розвиток своєї громади. Що таке проєкт?

*Проект* – це комплекс заходів, які здійснюються для досягнення чітко визначених цілей впродовж окресленого часу і за допомогою визначених на це фінансових ресурсів (бюджету).

Реалізація проєктів дозволяє не лише втілити власну ідею, а й зробити це спільно із однодумцями та залучити до допомоги пасивних членів громади.

*Трансформація доброї ідеї у конкретний результат для громади проходить п'ять основних етапів:*

1. *Ідентифікація проблеми в громаді, яку ми хочемо вирішувати та її ґрунтовний аналіз.*

Часто, усвідомлюючи реальну проблему та маючи високу внутрішню мотивацію, ми негайно беремося до роботи, щоб вже тут і тепер її змінювати. Досвід показує, що при такому підході вирішена проблема повертається через деякий час. Причина в тому, що ми працюємо із наслідками проблеми, а не з її причинами. За дослідженнями, 80 % невдач у проєктах трапляється саме через погано визначену проблему та неправильно поставлені цілі. Важливим завданням є відпрацювати один з інструментів аналізу проблеми та показати важливість цього етапу.

2. *Планування діяльності проєкту та часу на його втілення, визначення необхідних ресурсів і джерел їх залучення.*

Головним викликом на цьому етапі розробки проєкту зазвичай є розподіл часу на виконання спланованої діяльності, недостатньо глибокий аналіз ризиків, відсутність плану управління змінами.

3. *Втілення проєкту із моніторингом проміжних результатів здійсненої діяльності.*

4. *Завершення проєкту та кінцеве оцінювання отриманих результатів.*

Опис етапів проведення моніторингу і оцінки та індикатори для них додається.

5. *Звітування у громаді щодо результатів проєкту.*

Незалежно від результатів проєкту, дуже важливо є звітувати про проєкт громаді, в якій і для розвитку якої він реалізовувався. Важливо організувати звітну зустріч у форматі, де кожен присутній буде включений в обговорення, зможе сформувані свої висновки про проєкт та наслідки його реалізації. При майстерній фасилітації таку зустріч-звіт можна завершити плануванням наступних проєктів, спрямованих на розвиток громади.

**Вправа «Дерево проблем». Ідентифікація проблеми в громаді, яку ми хочемо вирішувати та її ґрунтовний аналіз** (40 хв.)

*Завдання:* вибір актуальної проблеми школи/громади через написання та озвучування кожним учасником(-цею); побудова дерева проблем.

*Хід проведення:*

*Перший етап.* Дерево проблем – ключовий графік, покликаний полегшити процес формування завдань та пошук шляхів вирішення. Він дозволяє визначити спектр взаємопов'язаних причин і наслідків проблеми, практично повністю виключаючи вплив зовнішніх суб'єктивних факторів.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно

Складові дерева проблем: корені, стовбур і крона. Коріння – це причини, через які виникла проблема. Саме вони зумовлюють її існування. Якщо їх усунути, проблема зникне. Ствол – формулювання проблеми. Крона – це будь-які наслідки, які спричинила проблема.

Почніть будувати дерево проблем на фліпчарті.

Крок перший. Спочатку намалюйте стовбур. Сформулюйте, використовуючи метод «мозкового штурму», разом з учасниками/учасницями проблему, актуальну для громади. Вона має бути актуальною, а не в минулому або майбутньому. Формулюйте конкретно, уникаючи зайвих слів. Намагайтеся на зачіпати глобальні проблеми, вплинути на які практично неможливо («глобальне потепління», «бездуховність суспільства» тощо).

Крок другий. Запропонуйте учасникам(-цям) подумати і виписати окремим списком перелік причин, що заважають виконанню задуманого. Те, що потрібно подолати. Можна запропонувати роботу з визначення причин в парах, попросивши сформулювати кожен пару по три причини, і зафіксувати на картках (одна причина на одній картці).

Крок третій. Необхідно намалювати коріння. Спочатку випишіть всі причини, які будуть озвучені у ході мозкового штурму. Потім згрупуйте їх разом з учасниками/учасницями і вкажіть взаємозв'язок.

Крок четвертий – крона. Визначте безпосередні точки дотику проблеми та наслідків. Малюємо гілки нашого дерева. У кожній гілці пишемо наслідок (по одному на одну гілку). На нижніх гілках – найлегші, на високих – найскладніші.

Крок п'ятий. Окремо за допомогою «мозкового штурму» складіть перелік зацікавлених осіб. Зацікавлені сторони – це ті, хто бере участь в реалізації проекту й ті, на кого вплинуть результати реалізації такого проекту. Таким чином, це також можуть бути особи, яких систематично не включають до проекту. Для зацікавлених сторін у процесі реалізації проекту щось може бути здобуте, а щось – втрачене. Зацікавлених сторін треба брати до уваги як у професійному, так і особистому середовищі, щоб проект в цілому був реалізований успішно. З одного боку, вони можуть бути корисними, але з іншого – становити загрозу.

Отже, необхідно виявити всіх учасників/учасниць, яких прямо чи опосередковано стосується ця проблема. Для цього потрібно відповісти на наступні питання. На кого ця проблема справляє найбільший вплив? Хто буде безпосередньо брати участь у вирішенні проблеми? Які організації або групи людей можуть вплинути на хід роботи? У чому їхній інтерес стосовно проекту? Чи зацікавлені вони у реалізації проекту? Чи, навпаки, реалізація проекту суперечить їхнім інтересам? За яких умов вони будуть зацікавлені у реалізації проекту (або нейтральні до нього)? Якою може бути їхня можлива участь у проекті? Яку ще інформацію потрібно отримати, краще зрозуміти ставлення цієї групи людей до проекту? Встановіть, яким саме чином та або інша зацікавлена особа залежить від проблеми.

*Другий етап.* Після того, як учасники/учасниці визначили та охарактеризували зацікавлених сторін, в малих групах, що складаються з трьох учасників(-ць), вони беруть великий аркуш паперу та малюють на ньому символічну карту, на якій буде відображена позиція та взаємовідносини усіх зацікавлених сторін, включно з лідером громади. Для символічного опису відносин, конфліктів, ієрархій тощо можна використати такі універсальні знаки і реалії, як гора, долина, будівельні роботи, сніг, сонце тощо.

Після цього учасники/учасниці описують власну роль у контексті цієї карти. Ким вони є по відношенню до інших? У яких сферах спостерігаються довіра та підтримка, а в яких – недовіра та погрози?

Після попереднього аналізу учасники/учасниці представляють свої зображення у великій групі. Користуючись допомогою партнерів, кожна група намагається внести 2–3 зміни у свою карту, які спрямовані на досягнення цілей їхнього проекту і можуть позитивно вплинути на проект загалом (як-от: спорудження мосту, зміна позиції зацікавленої сторони).

Учасники/учасниці записують конкретні дії, яких необхідно вжити, щоб забезпечити відповідну зміну? Яким має бути наступний крок?

Далі методом «мозкового штурму» з усією групою визначається цільова аудиторія проекту. Цільова група проекту – це люди, які будуть безпосередньо залучені до проекту, стануть його клієнтами, отримають від нього користь. Цільова група відображає проблемну групу, але частіше за все обмежена за кількістю осіб. При визначенні проблемної групи можна визначити приблизну кількість осіб за допомогою об'єктивних джерел інформації. При визначенні цільової групи потрібно чітко вирішити, скількох осіб ми зможемо залучити до діяльності та/або надати їм послуги, допомогу в рамках конкретного проекту.

*Третій етап.* Після цього необхідно здійснити *планування діяльності за проектом і часу на його втілення, визначення необхідних ресурсів і джерел їх залучення.*

*Рефлексія* щодо виконаної справи.

**Обговорення планування діяльності за проектом і часу на його втілення, визначення необхідних ресурсів і джерел їх залучення (40 хв.)**

При плануванні цього етапу варто орієнтуватися на конкретний, найбільш реальний конкурс проектів, оголошений у вашому регіоні (ОТГ, муніципалітеті, районі, області). Посилання на типові матеріали тощо розміщено у додатку 2. Презентуйте основні розділи проектної заявки за типовим зразком до Положення «Про громадський бюджет» (додаток 2), який можна завантажити з розділа «Завантажити типові положення» із зазначеного сайту. Також можна використовувати конкретну проектну форму, запропоновану до заповнення місцевою владою, яку можна знайти на сайті місцевого органу самоврядування (додаток 2).

**Розробка конкретного проекту, спрямованого на вирішення проблеми, виявленої під час аналізу.**

*Пропонується презентація:*

*I. Формулювання цілей, завдань і результатів.*

*Складові проекту:*

- мета (до чого прагнемо, чому виконуємо проект);
- завдання (цілі) (що конкретно хочемо досягти по завершенню проекту);
- заходи (що робитимемо, щоб досягти цілей);
- план (послідовність виконання заходів);
- ресурси (з допомогою чого впроваджуватимемо заходи);
- результати (що отримали після виконання заходів).

*Мета та завдання проекту*

Виражена одним простим реченням (а не довгим і складним) мета повинна чітко констатувати найважливішу кінцеву ціль, яку ми прагнемо досягти завдяки цьому проекту. Мета чітко визначає, що має бути зроблено. Це подія, час завершення якої можна визначити. Мета – це головна інформація, до якої повертаються при вирішенні спірних запитань.

*Завдання проекту*

Деталізовані цілі, які мають бути зроблені для досягнення мети проекту. Завдань може бути декілька. У малих проектах доцільно ставити 2–3 завдання. Завдання формулюють короткими реченнями, що відповідають критеріями SMART-ER:

- Specific – Конкретне,
- Measurable – Вимірне,
- Achievable – Досягнє,
- Relevant – Реалістичне,
- Time-bound – Обмежене в часі,
- Ethical&Ecological – Етичне та Екологічне,
- Recorded – Може бути відтворено.

*Індикатори для визначення результатів проекту*

Для визначення *результатів проекту* важливі чітко сформульовані *індикатори* – це конкретна міра вимірювання певного явища чи процесу.

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно



Види індикаторів:

- кількісні (статистичні) – показники, що виражаються кількісно (число, частота, відсоток, частка);
- якісні (судження, оцінка, сприйняття і відношення) – показники, що не виражаються кількісно, а можуть позначати наявність, відповідність, якість, ступінь, рівень, задоволеність, обізнаність тощо.

Формулювання мети проєкту відбувається методом «мозкового штурму» всією групою.

Для формулювання завдань учасники/учасниці об'єднуються у дві групи. Кожна пропонує 2–3 завдання та відповідні результати з індикаторами. У процесі презентації результатів роботи груп обговорюються та уточнюються завдання/результати, які мають найбільш високі шанси для досягнення із урахуванням ризиків.

II. Розробка активностей і плану-графіку (діаграма Ганта) (додаток 3).

На основі запропонованих і зафіксованих раніше змін-дій, учасники/учасниці у малих, сформованих відповідно до визначених завдань (цілей) проєкту (кожна група працює з одною ціллю) формулюють активності, конкретні кроки для досягнення цих змін.

Способи відображення календарного плану:

- табличний (у таблиці подається перелік робіт на певному рівні за датами початку, кінця, тривалості по кожній з робіт);
- діаграмний, подання у формі діаграм Ганта (названа за ім'ям німецького інженера Генрі Ганта, який вперше запропонував цей інструмент календарного планування проєктів). Приклади наведено у додатку 3.

4. Підсумки/рефлексія (до 20 хв.)

На цьому етапі відбувається презентація чернетки проєктної заявки та визначення відповідальних за окремі кроки, які потрібно зробити для подання проєктної заявки (реєстрації на сайті ОМС), та організації публічної кампанії з метою презентації проєкту в громаді, й подальшого голосування за проєкт на сайті ОМС.

5. Додатки

Додаток 1

#### Типологія громадян\*

|      | Громадянин(-ка) з особистою відповідальністю   | Громадянин(-ка)-учасник(-ця)  | Громадянин(-ка), орієнтований(-а) на забезпечення справедливості   |
|------|--|---|--|
| ОПИС | Діє відповідально у своїй громаді.<br>Працює та сплачує податки.<br>Дотримується законодавства.<br>Утилізує відходи.<br>Здає кров.<br>Добровільно зголошується надати допомогу у часи кризи. | Активний член громадських організацій та/або ініціатив, спрямованих на втілення у життя покращень.<br>Організовує зусилля громади задля надання допомоги тим, кому вона потрібна, сприяння економічному розвитку або очищення навколишнього середовища. | Критично оцінює соціальні, політичні та економічні структури, щоб розуміти причини, які не лежать на поверхні.<br>Знаходить проблемні сфери, у яких спостерігається несправедливість, і працює над усуненням такої несправедливості. |
|      |  | Знає, як функціонують державні органи влади.<br>Знає стратегії успішного виконання колективних завдань.   | Володіє знаннями про соціальні рухи та впровадження системних змін.  |

\* Joel Westheimer and Joseph Kahne (2004). Educating the «Good» Citizen: Political Choices and Pedagogical Goals. Political Science and Politics. 37 (2). 241–247.

Культура добросусідства

| ПРИКЛАД ДІЙ               | Приносить продукти на пункт благодійного збору продуктів.   | Допомагає організувати благодійний збір продуктів.  | Вивчає причини, через які люди недоїдають, і спрямовує зусилля на викорінення першопричин цього явища.  |
|---------------------------|---|---|---|
| БАЗИСНІ ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ | Для вирішення соціальних проблем та покращення суспільства громадяни повинні мати позитивні риси характеру; вони повинні бути чесними, відповідальними та законотривними членами громади. | Для вирішення соціальних проблем та покращення суспільства громадяни повинні брати активну участь та займати керівні посади в чинних системах і структурах громади. | Для вирішення соціальних проблем та покращення суспільства громадяни повинні критично аналізувати та змінювати наявні системи й структури, коли з плином часу вони починають породжувати моделі несправедливого ставлення до людей. |

Додаток 2

#### Перелік посилань на приклади проєктних форм, запропоновані місцевою владою для заповнення

1. Положення про громадський бюджет міста Києва [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://gb.kyivcity.gov.ua/files/document/37/file/15245710047638\\_polozhennia-pro-gb.pdf](https://gb.kyivcity.gov.ua/files/document/37/file/15245710047638_polozhennia-pro-gb.pdf)
2. Положення про бюджетування за участі громадськості (Бюджет участі) Галицинівської сільської ради [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://galycynivska.dosvit.org.ua/storage/documents/documents/8df0ff33f814058082357e81eedba9c1.pdf>
3. Типове положення про громадський бюджет [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://dovidnyk.org.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=60](http://dovidnyk.org.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=60).

Додаток 3

#### Способи відображення календарного плану Табличний календарний план проєкту (приклад)

| Код роботи | Робота  | Тривалість, міс. | Дата початку | Дата кінця |
|------------|---|------------------|--------------|------------|
| A          | Проведення аналізу потреб цільової групи                      | 2                | 01.07        | 31.08      |
| B          | Розробка навчальної програми                                  | 1                | 01.09        | 30.09      |
| C          | Інформування потенційних учасників, набір та формування групи | 2                | 01.09        | 30.10      |
| D          | Проведення тренінгів (2 робочі дні * 4 рази)                  | 1                | 01.10        | 30.11      |
| E          | Підготовка звіту  | 1                | 01.12        | 30.12      |

Батьківські збори по-новому: актуально, інтерактивно, корисно