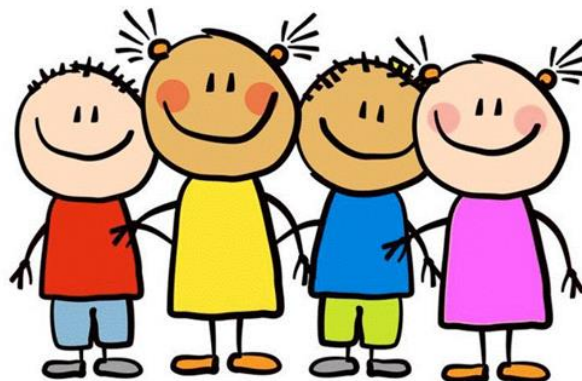


Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

Навчально-методичний центр психологічної служби

**ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА
ЯК УМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**
(з досвіду роботи спеціалістів психологічної служби Сумщини)

Збірник методичних розробок



Суми – 2026

Рецензенти:

Єрмакова Наталія Олександрівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Кулик Наталія Андріївна – старший викладач кафедри психології Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Укладачі:

І. В. Марухина – завідувач навчально-методичного центру психологічної служби Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Л. О. Кондратенко – методист навчально-методичного центру психологічної служби Комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Психологічна безпека освітнього середовища як умова збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу (*з досвіду роботи спеціалістів психологічної служби Сумщини*) : збірник методичних розробок / Уклад. : І. В. Марухина, Л. О. Кондратенко. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2026. 84 с.

У збірнику методичних розробок «Психологічна безпека освітнього середовища як умова збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу (*з досвіду роботи спеціалістів психологічної служби Сумщини*) : збірник методичних розробок» представлено практичні розробки, спрямовані на підтримку спеціалістів психологічної служби, педагогічних працівників, які працюють у напрямку створення психологічно безпечного освітнього середовища на різних рівнях освіти: від закладів дошкільної освіти до закладів загальної середньої та професійної освіти.

Збірник адресовано фахівцям психологічної служби, педагогічним працівникам.

ЗМІСТ

Вступ	
Марухина Ірина	5
Бойко Анна	
Практичне заняття для учнів 3-4 класів «КРАЇНА ТОЛЕРАНТНОСТІ»	7
Бондаренко Олена	
Година психолога «СТОП-БУЛІНГ»	8
Васютенко Раїса	
Воркшоп для старшокласників «Слова мають силу».....	10
Гаврик Інна	
Інтерактивне заняття для здобувачів освіти «Психологічно безпечне освітнє середовище: як ми створюємо його разом».....	11
Гаврик Інна	
Інтерактивне заняття «Школа як простір дитинства: створення безпечного освітнього середовища».....	13
Гамідова Лариса	
Онлайн-заняття «Ми – команда!» (для учнів 5-х класів).....	14
Гетьман Юрій	
Зупинимо цькування: протидія булінгу в ліцеї» (практичне заняття для учнів 6-9 класів).....	16
Гриценко Наталія	
Заняття для дітей дошкільного віку «Що таке безпека»	19
Гузела Оксана	
Заняття «Безпека в інтернеті в умовах війни»	21
Дзекелева Світлана	
Практичне заняття для педагогів з теми «Ефективний тайм-менеджмент емоцій»	22
Долгозвяга Альона	
Практичне заняття «Протидія булінгу»	23
Дудецька Євгенія	
Інтерактивна зустріч «Створюємо коло безпеки»	25
Дядечко Надія	
Практичне заняття для педагогів на тему «Профілактика жорстокості в освітньому середовищі»	26
Зубко Наталія	
Заняття «Створення простору безпеки»	28
Каблюк Віта	
Цифрова трансформація психологічного супроводу: створення безпечного освітнього середовища шляхом впровадження інтерактивної екосистеми «Територія безпеки – 2026»...	29
Калусенко Марина	
Інтерактивне заняття для педагогів «Протидія булінгу»	33
Кондратенко Лариса	
Використання відновних технік щодо профілактики відхилень поведінки у дітей та підлітків у контексті створення безпечного освітнього простору (практичне заняття для педагогів).....	35
Коритченко Любов	
Практичне заняття для педагогів «Роль педагога у створенні психологічно безпечного освітнього середовища»	40
Крапивна Світлана, Кохан Оксана	
Інтерактивне заняття для педагогів «Ми за життя без насильства. Шлях до безпечного середовища»	42
Кривенко Тетяна	
Практичне заняття для дітей старшого дошкільного віку «Ми різні, але важливі»	47

Куценко Тетяна	
«Психологічно безпечний онлайн-клас: як його створити разом?» (онлайн-заняття для учнів 5-9 класів)	49
Ломова Юлія	
Практичне заняття «Галявина дружби та взаєморозуміння»	51
Пономаренко Сергій	
Година психолога для молодших школярів «Дружба та якості справжнього друга»	53
Рак Ольга	
Інтерактивне заняття для підлітків «Мій особистий простір: вчимося будувати здорові кордони»	54
Рак Рая	
Заняття для учнів з теми «Створюємо психологічно безпечне освітнє середовище»	57
Ричинда Наталія, Стародуб Віталія	
Вчимося спілкуватися без конфліктів	58
Самофал Наталія	
Практичне заняття для батьків «Безпека дитини в інтернеті: навігація в цифровому світі»	62
Слухай Світлана	
Вікторина «СТРЬОМ ЧИ НОРМ»	64
Сокол Артем	
Година спілкування для учнів 7-х класів «Подолання конфліктів у шкільному середовищі»	65
Федоренко Ірина	
Практичне заняття для учнів 2-4 класів «Особистий простір»	67
Філічєва Наталія	
Тренінгове заняття для учнів 3-4 класів з теми «Важливість хорошого ставлення між дітьми»	69
Холод Михайло	
Практичне заняття «Як підтримати того, кого ображають»	70
Черкасова Аліна	
Ранкова зустріч у межах проекту «Завжди поруч» «Вчитель у ресурсі: практикум самодопомоги та ефективного управління енергією»	72
Чешенко Світлана	
Просвітницьке заняття з учнями 6-8 класів з теми «Конфлікт та шляхи його подолання»	73
Шабло Катерина	
Інтерактивна зустріч: «Право на життя»	74
Шевцов Денис	
Виховна година для учнів 8-10 класів «Що є насильство та як його попередити?»	76
Яроцька Оксана	
Практичне заняття «STRESS OFF: ЗНАЙДИ СВІЙ СПОКІЙ»	78
Ястремська Тетяна	
Практичне заняття «СТОП БУЛІНГ»	80
Список рекомендованої літератури	84

ВСТУП

Марухина Ірина,
*завідувач навчально-методичного центру
психологічної служби Комунального закладу
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти*

В умовах війни питання безпеки освітнього простору, що передбачає фізичну, психічну, інформаційну та соціальну стабільність кожного учасника освітнього процесу, набуває особливого значення. Безумовно, у ситуації загрози ракетних обстрілів пріоритетне значення має безпека фізичного простору, наявність укриттів, обладнання приміщень запасними виходами та вогнегасниками. Але не менш важливою в ситуації психічного травмування дорослих і дітей, що пов'язане з війною, є і психологічна безпека закладу освіти.

Психологічна безпека розуміється як стан внутрішньої захищеності, довіри до світу та людей, а також здатність людини й колективу витримувати зовнішні та внутрішні виклики без руйнівних наслідків. Це такий стан освітнього середовища, коли це середовище не загрожує, а навпаки – підтримує, визнає, дає простір для зростання і прояву себе. Це також про довіру до життя, про внутрішнє відчуття опори:

- що тебе не знецінять,
- не засоромлять,
- не принизять,
- не змусять мовчати,
- не виключать зі спільноти через думки, емоції чи то переживання.

У педагогічних та дитячих колективах психологічна безпека – це умова ефективності та збереження психічного здоров'я. Дослідження встановили пряму залежність між ефективністю освітнього процесу та психологічною безпекою освітнього середовища. Коли людина не боїться ставити запитання, визнавати помилки, ділитися ідеями чи говорити про втому – вона залишається в ресурсі. Така людина має сили працювати, вчитися, творити. І навпаки, там, де панує психологічна небезпека, з'являється тривога, напруга, цинізм і вигоряння, втрата мотивації, деперсоналізація навчання, що проявляється в неповній присутності в комунікації.

Основними завданнями діяльності закладів освіти щодо формування психологічно безпечного освітнього середовища в умовах війни є:

попередження будь-яких проявів насильства в дитячому середовищі, формування нульової толерантності до насильства. Актуальність цього завдання обумовлена тим, що довготривалий стрес посилює втому, виснаження, напругу, а відтак призводить до зростання кількості проявів насильства у будь-яких його формах та видах;

формування в учасників освітнього процесу навички безпечної поведінки та ненасильницької, безконфліктної комунікації. На сьогодні формування цих навичок має особливе значення, адже воєнні дії суттєво вплинули на психологічний стан дітей і підлітків, що у свою чергу вплинуло на взаємини між дітьми, дітьми та дорослими. Оволодіння зазначеними навичками сприяє формуванню позитивних, добрих стосунків, конструктивній міжособистісній взаємодії учасників освітнього процесу. І це досить важливо, адже всім, хто працює в закладі освіти, потрібно сформувати чітке розуміння, як у щоденній комунікації з дітьми створювати для них відчуття безпеки;

запобігання дезадаптаційним проявам у здобувачів освіти. Питання адаптації у часі війни пов'язано не лише з вступом до закладу чи переходом на інший рівень навчання. Сьогодні це і про допомогу в адаптації дітей із сімей ВПО. Адже ці діти, поміж іншого, пережили втрату домівки (навіть, якщо фізично вона ще не зруйнована), втрату звичного оточення, друзів, однокласників, педагогів, і це не завжди добре впливає на поведінку дітей;

підвищення психологічної компетентності педагогів щодо створення психологічного комфорту в класі чи групі, атмосфери зцілення дітей від травмивного досвіду війни. Серед педагогів інколи існує думка, що створення психологічно безпечного освітнього середовища – це виключно завдання практичного психолога. Проте ключовою фігурою у створенні психологічного комфорту в закладі освіти залишається педагог. На це педагогів орієнтують і нормативно-правові документи, що визначають пріоритети діяльності закладів освіти з урахуванням викликів сьогодення. Так, професійним стандартом вчителя закладу загальної середньої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 29 серпня 2024 р. № 1225, однією з трудових функцій вчителя є участь в організації безпечного та здорового освітнього середовища.

Завдання спеціаліста психологічної служби у цьому випадку полягає у тому, щоб дати педагогам ті інструменти, використовуючи які, вони могли б створити зцілююче, підтримуюче середовище. Це і про травмотивне викладання навчального предмету, і про інструменти підтримки дітей (психологічні п'ятихвилинки, «хвилинка відпочинку», скринінг психоемоційного стану дітей, спілкування з кожним учнем, опора на сильні сторони, збережені ресурси дитини тощо);

інформування всіх учасників освітнього процесу щодо питань збереження їх соціального благополуччя та психічного здоров'я. Для дітей таке інформування бажано проводити шляхом упровадження програм формування стійкості до стресу, укріплення резилієнс, психосоціальної допомоги дітям, які пережили психотравмуючі події.

Для формування у дітей відчуття безпеки не менш важливою є й емоційна стабільність педагогів та батьків. Щоб бути для дітей джерелом відчуття захищеності, упевненості, сталості, дорослим важливо збалансувати власний психоемоційний стан, свідомо зміцнювати свій ментальний та емоційний імунітет. Тому важливою є психосоціальна підтримка і педагогів та батьків.

Організуючи роботу з кожним із учасників освітнього процесу, практичному психологу, соціальному педагогу важливо враховувати особливості та потреби кожної із сторін. Так, у роботі зі здобувачами освіти варто звертати увагу на:

- упровадження програм формування стійкості до стресу, розвитку резилієнс у дітей, психосоціальної допомоги дітям, які пережили психотравмуючі події;

- підвищення психологічної обізнаності щодо проблеми насильства, у тому числі булінгу, правопорушень, способів їх запобігання та протидії;

- проведення інформаційних кампаній до Міжнародних і Всеукраїнських днів і тижнів, що спрямовані на підвищення обізнаності з питань протидії насильству, захисту прав людини.

У просвітницькій роботі з педагогами працівникам психологічної служби важливо розглядати питання, що стосуються:

- впливу професійного здоров'я педагога на здоров'я здобувачів, на ефективність освітнього процесу, шляхів збереження та зміцнення професійного здоров'я педагога, гармонізації особистості педагога, формування професійної стресостійкості,
- підвищення психологічної компетентності педагогічних працівників із питань навчання і виховання здобувачів освіти певного віку.

У роботі з батьками важливими є питання:

- попередження емоційного вигорання,

- формування стресостійкості,

- підвищення психологічної компетентності з питань виховання дітей, ненасильницького спілкування з ними.

Основними методично-організаційними умовами реалізації зазначених завдань є:

1. Психологічна безпека має бути конкретизована в системі заходів, що її забезпечують, та профілактиці загроз, що її порушують.

2. Проведення системи психологічних занять та тренінгів з усіма учасниками освітнього процесу: здобувачами освіти, педагогами, батьками.

3. Програма психологічного супроводу для кожного із суб'єктів освітнього процесу має включати групові дискусії та вправи з питань безпечної психологічної взаємодії, ненасильницької комунікації, наслідків психологічного насильства для особистісного зростання.

4. Зміст конкретної програми супроводу має співвідноситися з проблемами вікового та професійного розвитку її учасників.

5. Робота зі створення та підтримки психологічно безпечного освітнього середовища здійснюється протягом усього навчального року.

Сподіваємося, що представлені у збірнику практичні наробки спеціалістів психологічної служби Сумщини, стануть у нагоді практичним психологам, соціальним педагогам, педагогам та всім, хто опікується питаннями психологічної безпеки в освіті.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ УЧНІВ 3-4 КЛАСІВ «КРАЇНА ТОЛЕРАНТНОСТІ»

*Бойко Анна,
практичний психолог
Плавинищенської гімназії Роменської міської ради*

Мета заняття: формувати у дітей розуміння поняття «толерантність», розвивати навички дружнього спілкування та прийняття інших, виховувати співчуття, чуйність, людяність, доброзичливість та взаємоповагу.

Обладнання: картки з рисами характеру («добрий», «ввічливий», «терплячий» тощо) для вправи «Скринька добрих слів»; «чарівна скринька» для карток; великий аркуш ватману або плакат із контуром «Дерева Толерантності»; кольорові паперові листочки (для написання слів дітям); маркери, фломастери, клей-олівець; наліпки або кольорові стікери для позначок; м'яч або м'яка іграшка (для рухливих ігор).

Хід заняття

I. Організаційний момент.

1. Вступне коло «Привітай друга» (3 хв.).

Мета: створення позитивної атмосфери.

Діти стають у коло.

Психолог: «Посміхніться сусідові праворуч та скажіть йому добрі слова – один комплімент чи побажання».

2. Правила роботи в групі (3 хв.).

Психолог вивішує на дошці плакат з правилами та коротко пояснює їх:

1. Слухаємо один одного, не перебиваємо.
2. Говоримо по черзі, піднімаємо руку.
3. Повага до думок інших, кожна думка важлива.
4. Активність, беремо участь у вправах.
5. Доброзичливість, не сміємося з помилок, підтримуємо одне одного.
6. Працюємо разом, допомагаємо, не сваримося.
7. Правило піднятої руки, щоб уникнути шуму.
8. Принцип «тут і зараз», думаємо та говоримо про те, що відбувається під час заняття.

Психолог: «Якщо всі згодні з цими правилами, покажіть великий палець вгору».

3. Вправа «Дерево очікувань» (6 хв.).

На фліпчарті, де зображено «Дерево очікувань», учні пишуть свої очікування від тренінгу на жовтих листочках, озвучують та прикріплюють їх до крони дерева.

4. Вправа «Защіпка» (8 хв.).

Мета: дати учасникам можливість відчутти несправедливість дискримінації і спробувати зрозуміти почуття тих, хто стикається з нею.

Обладнання: защіпки для білизни за кількістю учасників, вони мають бути трьох кольорів (наприклад, червоні, сині, зелені). Одна защіпка – особлива (наприклад, жовта).

Діти стоять у колі. Психолог прикріплює защіпки на спини учасників так, щоб вони не бачили, защіпку якого кольору він чіпляє.

На наступному етапі психолог пропонує учасникам об'єднатися в групи за однаковим кольором защіпок. При цьому не можна дивитися на свою защіпку і не можна розмовляти. Зберігаючи мовчання, слід користуватися тільки «мовою жестів».

Питання для обговорення:

- Що відчував той, хто бігав від групи до групи і кого ніде не приймали?
- Що відчували решта учасників?

II. Основна частина.

5. Вправа «Що таке толерантність?» (5 хв.).

Психолог задає запитання дітям: «Як ви думаєте, що означає бути толерантним?». Відповіді фіксуються на дошці.

Пояснення психолога: «Толерантність – це коли ми поважаємо інших, навіть якщо вони від нас відрізняються. Це доброта, терпіння, вміння слухати, не ображати й допомагати».

16 листопада відзначається Міжнародний день толерантності.

6. Міні-гра «Ми різні – ми разом!» (5 хв.).

Психолог читає твердження. Хто з цими твердженнями погоджується – піднімає руку.

Приклади тверджень:

- У мене світле волосся.
- Мені подобається малювати.

- Я люблю піцу.
- У мене є молодший брат/сестра.
- Я люблю спорт.

Обговорення:

• Як ми такі різні уживаємося в одному колективі? (є правила спілкування, ми поважаємо один одного, підтримуємо, товаришуємо)

7. Вправа «Чарівна скринька добрих слів» (5 хв.).

У «скриньку» кладемо картки, на яких написані риси характеру: добрий, ввічливий, уважний, терплячий, спокійний, сміливий, щедрий.

Діти по одному дістають картку та пояснюють, як цю рису можна проявити у школі, як вона допомагає бути толерантним?

Наприклад, добрий – допомагаю однокласнику; терплячий – спокійно чекаю своєї черги.

8. Творче завдання «Дерево Толерантності» (7 хв.).

На плакаті намальоване дерево без листочків. Діти отримують різнокольорові листочки, пишуть на них слова, які асоціюються з толерантністю:

- доброта;
- повага;
- дружба;
- підтримка;
- терпіння;
- допомога.

Далі прикріплюють листочки на дерево, утворюючи «Дерево толерантності».

9. Підсумкове коло «Моє правило толерантності» (3 хв.).

Кожна дитина завершує фразу: «Я буду толерантним тоді, коли...» (...не сміюся з чужих помилок; ...допомагаю; ...поважаю думку іншого.)

III. Підведення підсумків.

- Що ви зрозуміли після нашого заняття?

Психолог узагальнює відповіді дітей та дякує за активність.

ГОДИНА ПСИХОЛОГА «СТОП- БУЛІНГ»

Бондаренко Олена,

практичний психолог

Буринського міського ліцею № 3 Буринської міської ради

Мета: ознайомити учнів з поняттям, формами та структурою булінгу; виховувати почуття емпатії та співпереживання до дитини, яка зазнає булінгу; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки; сприяти попередженню булінгу в шкільному середовищі.

Хід заняття

Вступ. Повідомлення теми зустрічі.

Сьогодні ми з вами тут для того, щоб обговорити важливу тему – тему булінгу, насильства та жорстокості серед учнів.

Кожному з нас, хоча б раз у житті, доводилося зіткнутися з насильством. Воно могло застосовуватися проти вас самих, ви могли бути свідком, або самі ставали тими, хто ображає. Ми поговоримо про насильство та жорстокість, які направлені на одну дитину чи певну групу дітей. Це явище називають булінгом або цькуванням. Сьогодні ми спробуємо зрозуміти почуття дитини, яку цькують, та поведінку агресора. І найголовніше, разом знайдемо шляхи допомоги постраждалій дитині та спробуємо убезпечити себе, щоб не стати учасником булінгу.

Вправа «Привітання» (3 хв.).

Мета: сприяти включенню в роботу.

Психолог пропонує назвати своє ім'я та закінчити речення: «Я є подарунком в цьому світі, тому що...».

1. Вправа «Аркуш паперу» (5 хв.).

Мета: сприяти усвідомленню руйнівного впливу булінгу на людину та на відносини.

Психолог пропонує дітям зігмакати аркуш паперу, а потім спробувати повернути його до початкового стану, щоб аркуш паперу став знову гладеньким та рівненьким.

Запитання для обговорення

- Чи може папір стати знову ідеально гладеньким?

• А що відбувається з людиною, коли вона чує образливі слова? Чи можна відновити емоційне ставлення людини до кривдника, сказавши «пробач».

Підсумок: образити людину легко, а повернути довіру – довготривалий процес.

2. Інформаційне повідомлення «Що таке булінг?» (10 хв.).

Мета: ознайомити учнів з поняттям булінгу, соціальними ролями у булінгу та стилями поведінки учасників булінгу.

Сьогодні серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми один до одного. Це явище називається булінг. Булінг, у перекладі з англійської, означає хуліганити, грубіянити, визначається, як утиск, цькування, дискримінація. Це форма психологічного насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичної розправи тощо. Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психологічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або дітей.

Причин булінгу безліч. А тим, кого булять, може виявитися кожен, хто не вписався у рамки того чи іншого колективу.

Існують 3 типових ознаки булінгу:

- здійснюється систематично;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі;
- наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Соціальна структура булінгу:

- переслідувач (кривдник, агресор). Вони, зазвичай, фізично сильніші за інших, часто зухвалі та агресивні у ставленні до інших дітей.
- постраждала дитина. Діти, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків, невпевнені в собі, замкнуті, мовчазні, відрізняються зовнішнім виглядом від інших, часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими, ніж з однолітками.
- спостерігач. Діти з кола кривдника, однокласники, випадкові учні.

Подумайте і пригадайте, можливо, хтось із вас мав якусь свою роль у ситуації булінгу. Наприклад, був спостерігачем, але при цьому не задумувався, що є безпосереднім його учасником? (відповіді дітей).

Наслідки булінгу негативні для всіх його учасників.

Отже, явище булінгу є поширеним, але в наших силах його зупинити і не лишатися осторонь. Адже слід пам'ятати, що сьогодні ти – спостерігач, а завтра можеш стати жертвою.

4. Перегляд та обговорення відео про відповідальність.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gu3vtude2gl>

5. Вправа «Чому так стається» (10 хв.).

Мета: з'ясувати причини поведінки учасників булінгу.

Психолог пропонує визначити, чому виникає булінг та чому його учасники поведуться певним чином. Учні об'єднуються у 3 групи: «агресори», «спостерігачі», «постраждалі». Кожна група отримує своє завдання.

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

Група «постраждалих» спробує написати причини, чому діти стають легкими мішенями для кривдників.

Група «спостерігачів» пише причини, чому спостерігачі часто не втручаються у процес булінгу.

Презентація напрацювань. Обговорення.

6. Вправа «Я зможу допомогти» (10 хв.).

Мета: формування навичок безпечної поведінки у конкретній ситуації, пошук шляхів захисту в ситуації булінгу.

Учні залишаються працювати у підгрупах. Кожна підгрупа отримує певну ситуацію, де здійснюється булінг. Завдання – допомогти постраждалому та знайти для нього шляхи захисту та безпечної поведінки.

Ситуація 1.

Вона, як завжди, сиділа за партою, хоча всі її однолітки метушилися та галасували під час перерви. Світлана спостерігала щодня одну й ту саму картину: дівчатка весело сміються, жартують та кокетливо поглядають на хлопців. Звичайно, адже вони не носять цих потворних окулярів та брекетів. Через них вона терпіла стільки знущань та насмішок від однокласників! Тільки батьки її люблять. І цього разу до неї підходять двоє дівчат. Починають насміхатися, забирають окуляри, кидають на підлогу зошити та книжки, топчуть їх.

Ситуація 2.

Кожен ранок Максима починався з відчуття небажання йти до школи. Адже там старші хлопці знову почнуть знущатися з нього: чіпляти на спину образливі прізвиська, давати стусани, ставити підніжки. Було дуже важко, адже пожалітися було нікому, батькам було не до нього.

Цього дня усе повторилося: до нього підійшли троє старшокласників. Почали знущатися, насміхатися. Один з них поплескав Максима по спині, причепивши листок з написом «Вдар мене». Хлопець про це не знав. Максима боляче штовхнули, і він упав. Було боляче і образливо.

Ситуація 3.

Сашко важко переживає розлучення батьків, хоча і не показує цього. Через це він почав погано вчитися. Часто конфліктує з вчителями та дітьми. Після школи додому йти не поспішає.

Сьогодні Сашкові теж не хотілося йти додому. Він одягає свою куртку. В цей час до нього підходять двоє старшокласників і починають вимагати у хлопця гроші. Сашко пояснює, що у нього немає грошей. Хлопців це обурює, і вони починають його бити.

Презентація напрацювань та обговорення.

- Чи були труднощі при виконанні завдання? Якщо так, то в чому саме?
- Які емоції чи переживання ви відчували до дітей, які опинилися у складних ситуаціях?
- Яку головну пораду ви можете дати цим дітям?

Рекомендації:

- Зберігай спокій.
- Говори спокійно і впевнено – дай агресору можливість зупинитися.
- Звернися по допомогу до дорослого, якому довіряєш (це може бути вчитель, психолог чи соціальний педагог, члени сім'ї).

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

- Ви маєте право відмовитися робити те, до чого вас примушують силою або образливими, злими словами.
- Ваша власність належить тільки вам.
- Ви маєте право на допомогу.
- Кожна дитина має право жити вільно, у безпеці, відчуваючи тепло і любов!

7. Підведення підсумків (7 хв.).

- Що запам'яталося найбільше?
- Що було для вас нове?

ВОРКШОП ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ «СЛОВА МАЮТЬ СИЛУ»

Васютенко Раїса,

практичний психолог

Хутір-Михайлівського закладу

загальної середньої освіти I-III ступенів

Хутір-Михайлівської міської ради

Мета: навчити усвідомлено використовувати слова, розуміти їх вплив на самосприйняття, самооцінку, поведінку та стосунки, виховувати відповідальність за сказане, щоб слова ставали джерелом добра, підтримки та позитивних змін, а не руйнування.

Хід заняття

Вступне слово. Ми часто недооцінюємо силу слів – своїх і чужих. Але саме слова формують наш досвід, самооцінку, мотивацію. Сьогодні ми подивимося на них уважніше.

У чому ж сила слова?

1. Вправа «Слова, які ми чуємо».

Напишіть 3 приклади слів/ фраз, які ви чули від інших людей, і вони вплинули на вас. Негативно чи позитивно.

Обговорення.

- Як ці слова вплинули на ваші дії чи думки?
- Чому ми пам'ятаємо деякі слова роками?

Висновок: слова мають емоційний «шлейф» і силу програмувати нашу поведінку.

2. Вправа «Як ми говоримо з собою».

Учасникам пропонується продовжити речення:

- «Я часто кажу собі...».
- «Коли я помиляюсь, я думаю...».
- «Якби я був другом собі, я б сказав...».

Обговорення.

Висновок: слова, якими ми говоримо з собою – це те, як ми ставимося до себе. Чи ти свій союзник, чи критик?

3. Інформаційне повідомлення «Слова можуть лікувати або руйнувати».

До слів підтримки можна віднести комплімент, слова підтримки, конструктивний зворотній зв'язок.

Фідбек (feedbac) – зворотній зв'язок – відгук, реакція у відповідь на яку-небудь дію або подію.

Комплімент – це особлива форма похвали, вираз схвалення, поваги, визнання або захоплення; люб'язності, приємні слова, утішний відгук, відфільтровані лестощі.

Похвала – вираз визнання, вдячності або захоплення, який ви висловлюєте кому-небудь за їхні досягнення, якості, дії або внесок.

Руйнівною є мова ворожнечі, токсичний гумор.

Мова ворожнечі – це будь-яка комунікація, зокрема, у вигляді зображень, відео, пісень тощо, у мові, письмі чи поведінці, що є агресивною або такою, що використовує принизливі чи дискримінаційні висловлювання стосовно особи чи групи просто на основі того, ким вони є.

Токсичний гумор включає в себе різні форми поведінки, призначені для того, щоб помститися іншій людині, щоб та не розпізнала прихований гнів. Токсичний гумор часто спричинений страхом людини висловити гнів щиро і відкрито. Це невидиме насильство заради «розваги», приниження, дискредитації тощо.

4. Квіз «Слово як інструмент підтримки або маніпуляції».

- Чи є маніпуляція? «Якщо ти не ..., то і я не ...» (Так/Ні)
- Чи це комплімент? «Ти завжди знаєш, що робити в складних ситуаціях». (Так/Ні)
- Чи це комплімент? «Ти моя найкраща подруга, я завжди рада тебе бачити». (Так/Ні)
- Чи є маніпуляція? «А ще найкращим другом є...». (Так/ Ні)
- Чи є «мова ворожнечі»? «Понаїхали тут, все для них». (Так/ Ні)
- Чи є маніпуляція? «У тебе сьогодні вже значно краще вийшло». (Так/ Ні)
- Чи є «мова ворожнечі»? «Ти, як той єврей?» (Так/ Ні)
- Чи є токсичний жарт? «Ти диви, який у нього/неї крутий телефон». (Так/ Ні)
- Чи є слова підтримки? «Цього разу не вийшло, але ти стараєшся». (Так/ Ні)

5. Вправа «Слова, які лікують».

Психолог пропонує кожному створити власну «Баночку сили»: записати по 3 фрази, які хочете чути частіше (від себе/інших), і покласти в баночку.

Подумати про особливий час, коли дитина буде відкривати «свою баночку сили» й нагадувати собі про слова підтримки.

6. Рефлексія

- Як я хочу змінити свої слова – до себе, до інших?

ІНТЕРАКТИВНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ «ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ: ЯК МИ СТВОРЮЄМО ЙОГО РАЗОМ»

Гаврик Інна,

практичний психолог

опорного закладу Верхньосироватський ліцей

Верхньосироватської сільської ради

Мета заняття: сприяти створенню безпечного освітнього середовища.

Завдання:

1. Формувати у здобувачів освіти розуміння, що таке психологічно безпечне середовище та чому воно важливе.

2. Розвивати навички безпечної комунікації та поваги до інших.

3. Навчити учнів визначати власні кордони й кордони інших.

4. Сприяти створенню доброзичливої атмосфери та згуртуванню класу.

Цільова аудиторія: учні 6-9 класів.

Тривалість: 45 хв.

Хід заняття

Вступ. Повідомлення теми зустрічі.

1. Вступне коло «Як я сьогодні почуваюся?» (5 хв.).

Мета: створити емоційний контакт, налаштувати учнів на роботу.

Психолог пропонує коротко завершити фразу:

«Сьогодні я відчуваю...».

«Зараз мені хочеться...».

2. Мозковий штурм «Що таке психологічно безпечне середовище?» (5 хв.).

Мета: сприяти розумінню учнями поняття «психологічна безпека середовища».

Психолог запитує в учнів, як вони розуміють, що таке психологічно безпечне середовище і чому воно важливе у школі.

Усі висловлювання узагальнюються психологом.

Отже, психологічно безпечне середовище – це коли учень знає, що:
його не висміють;
не принизять;
його думка важлива;
можна висловитися без страху;
можна звернутися по допомогу;
є підтримка дорослих і однолітків;
конфлікти вирішують словами, а не агресією.

3. Вправа «Дерево безпеки» (10 хв.).

Мета: визначити, що робить школу безпечною, а що – небезпечною.

Матеріали: фліпчарт або дошка, стікери.

На плакаті заздалегідь намальовано дерево. Коріння – проблеми та ризики, які є в школі щодо безпеки, крона – що дає відчуття безпеки у школі.

Учні отримують два стікери жовтого і зеленого кольору. На жовтому пишуть, що знижує відчуття безпеки (крики, булінг, ігнорування, приниження), на зеленому – що підвищує безпеку (дружба, підтримка, повага, порядок, психолог, право на помилку). Стікери розміщуються на «коренях» та «кроні».

Обговорення:

– Які дії залежать від дорослих?

– Що ми можемо змінити самі?

4. Вправа «Мої кордони – твої кордони» (10 хв.).

Мета: навчити дітей усвідомлювати особисті межі та поважати межі інших.

Матеріали: картки-ситуації.

Приклади ситуацій:

Однокласник торкається твоїх речей без дозволу.

Хтось жартує над твоєю зовнішністю.

Тебе змушують грати або брати участь у чомусь, що ти не хочеш.

Однокласник просить щось, а тобі незручно відмовити.

Учні об'єднуються у 4 підгрупи і отримують 1 ситуацію, яку треба обговорити і визначити, в чому порушення особистих кордонів та як можна конструктивно зупинити порушника.

Після презентацій груп психолог пропонує формулу «Я – повідомлення» як спосіб конструктивного відстоювання власних кордонів: «Мені неприємно, коли... Я прошу...». Учні застосовують формулу у зазначених ситуаціях.

6. «Як підтримати друга?» (5 хв.).

Мета: формування навичок емпатії та підтримки однолітків.

Психолог пропонує учням подумати, як вони можуть підтримати однокласника, якщо він:
сумує;
пережив конфлікт;
боїться контрольної;
почувається самотнім.

Діти пропонують ідеї. Психолог узагальнює: «Ти не один», «Я поруч», «Хочеш поговорити?», «Чим я можу допомогти?»

7. Підбиття підсумків (3 хв.).

Учні завершують фразу:

«Для мене психологічна безпека – це...».

«Сьогодні я зрозумів(ла)...».

Додаток

Правила психологічно безпечного середовища (можна роздати або повісити у класі)

1. Поважай почуття інших.
2. Говори без образ і агресії.
3. Питай, якщо щось незрозуміло.
4. Зупиняй, якщо порушують твої межі.
5. Підтримуй однокласників.
6. Не смійся з чужих помилок.
7. Якщо потрібна допомога – звертайся до дорослого.

ІНТЕРАКТИВНЕ ЗАНЯТТЯ «ШКОЛА ЯК ПРОСТІР ДИТИНСТВА: СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА»

*Гаврик Інна,
практичний психолог
опорного закладу Верхньосироватський ліцей
Верхньосироватської сільської ради*

Мета заняття:

сформувати у здобувачів освіти розуміння, що таке безпечне освітнє середовище;
розвивати навички взаємоповаги, співпраці та відповідального ставлення до правил безпеки;
навчити дітей розпізнавати ситуації, у яких вони можуть звернутися по допомогу.
створити позитивну атмосферу згуртованості та підтримки в колективі.

Цільова аудиторія: учні 4-6 класів.

Тривалість: 45 хв.

Хід заняття

1. Вправа «Моє безпечне місце» (5 хв.).

Мета: створення довірливої атмосфери, актуалізація теми, сприяння можливості висловитися.

Діти сідають у коло. Психолог пропонує кожному коротко сказати, де вони відчують себе у школі найбільш комфортно і чому.

2. Міні-обговорення «Що таке безпечна школа?» (5 хв.).

Мета: формування базових понять про безпечне середовище

Психолог пропонує учням обговорити наступні запитання:

- Яка школа є безпечною?
- Що допомагає нам почуватися добре?
- Хто допомагає нам у школі в ситуації неприємностей?

Записує ключові слова на дошці (підтримка, дружба, правила, емпатія, охайність, відсутність цькування, довіра, захищеність, друзі, вчителі).

3. Вправа «Квітка безпеки» (10 хв.).

Мета: усвідомлення особистої відповідальності за безпеку, формування позитивного бачення шкільного простору.

Матеріали: папір, фломастери, стікери у формі пелюсток квітки (або вирізані).

Кожна дитина отримує 4-6 пелюсток, на яких пише по одній умові, що допомагає їй відчувати себе у школі безпечно (наприклад: «Друзі не ображають», «Учитель допомагає», «Є правила», «Можна висловлювати свої почуття»). Потім діти приклеюють пелюстки на великий плакат «Квітка нашої безпеки» навколо зображеної серединки квітки. Психолог узагальнює безпекові фактори.

4. Рольова гра «А що робити, якщо...?» (10 хв.).

Мета: формування навичок безпечної поведінки та звернення по допомогу; розвиток навичок емпатійного реагування.

Психолог об'єднує дітей у групи по 3-4 особи та роздає картки-ситуації:

Хтось штовхнув тебе у коридорі.

Ти боїшся відповісти біля дошки.

У класі хтось насміхається з іншого.

Ти загубився у школі під час великої перерви.

Твоєму другу сумно.

Групи придумують ефективну модель поведінки та презентують її, розігруючи ситуацію. Інші групи доповнюють.

Обговорення.

- Яка поведінка була найбільш ефективною?

5. Вправа «Дерево підтримки» (8 хв.).

Мета: усвідомлення наявності мережі підтримки, зменшення тривожності, розвиток відчуття захищеності.

Матеріали: намальоване дерево на ватмані, стікери-листочки.

Психолог роздає учням по 2 листочки-стікери. На одному необхідно написати, які неприємні ситуації можуть виникнути у школі, на іншому – кому діти можуть довіритися у школі в складній ситуації, хто може підтримати.

Перші стікери клеються у зону коріння, другі – у зону крони на плакаті. Психолог наголошує, що можуть виникати різні неприємності у школі, проте є люди у школі, які можуть допомогти: друзі, класний керівник, психолог, медична сестра, адміністрація (зачитує написане на кроні).

6. Рефлексивна вправа «Світлофор безпеки» (5 хв.).

Мета: діагностика емоційного стану дітей, виявлення моментів, що потребують уваги.

Матеріали: картки червоного, жовтого й зеленого кольорів (або намальовані кола).

Психолог читає твердження, а діти піднімають картку:

Зелена – почуваюся безпечно

Жовта – інколи бувають труднощі

Червона – мені складно, потрібна допомога.

Твердження:

У школі я можу звернутися до дорослого, якщо мені страшно.

Однокласники ставляться до мене доброзичливо.

Я знаю, як діяти, коли хтось мене ображає.

Я маю друзів, які мене підтримують.

7. Підсумок заняття «Мій крок для безпечної школи» (2 хв.).

Мета: формування особистої відповідальності та мотивації до ненасильницької поведінки.

Психолог просить кожну дитину завершити фразу: «Я можу зробити нашу школу безпечнішою, якщо...».

Відповіді можуть бути записані на смужках паперу та прикріплені до «Дерева підтримки» на кроні як символ відповідальності.

ОНЛАЙН-ЗАНЯТТЯ «МИ – КОМАНДА!»

(для учнів 5-х класів)

Гамідова Лариса,

соціальний педагог

Білопільського ліцею № 2 імені С.М. Гордієнка

Білопільської міської ради

Мета: сприяти згуртуванню класу, розвитку навичок ефективної комунікації, взаєморозумінню та створенню атмосфери психологічної безпеки в онлайн-середовищі.

Тривалість: 45-60 хв.

Хід заняття

1. Вправа «Я почну, а ти продовж» (8 хв.).

Мета: спільне створення правил безпечного та дружнього освітнього середовища.

Обладнання: гаджети, аркуш паперу, олівець

Ведучий робить короткий вступ про важливість безпечного середовища в онлайн-просторі для комфортного самопочуття. Пропонує всім разом розробити «Кодекс нашого класу», щоб усім було психологічно комфортно.

Ведучий починає фразу, а учні по черзі її завершують:

– Щоб мене почули, я... (піднімаю руку, говорю спокійно).

– Коли мій друг/подруга засмучений, я... (пропоную допомогу, слухаю його, у чаті виставляю символ підтримки).

– Для того, щоб у класі не було сварок, ми... (домовляємося, використовуємо мирилки, не дражнимось).

Всі озвучені правила можна записати (або попросити одного з учнів записувати) і потім надіслати в загальний чат.

3. Перегляд та обговорення з учнями мультфільму «Командна робота» (7 хв.).

<https://www.youtube.com/watch?v=kI47OONmAIU>



Мета: сприяння усвідомленню важливості взаємопідтримки та допомоги при здійсненні командної роботи.

Обговорення:

– Про що цей мультфільм?

– Які висновки для себе можете зробити?

3. Вправа «Чарівна скринька (або торбинка) позитиву» (12 хв.).

Мета: фокусування на позитивних якостях однолітків, розвиток навичок висловлювання компліментів та підтримки.

Обладнання: гаджети.

Ведучий говорить, що під час взаємодії важливо вміти підтримати один одного, наприклад, сказавши комплімент. Пропонує дітям потренуватися. Він проговорює, що має віртуальну скриньку, наповнену добрими

словами. Учні по черзі називають ім'я однокласника/однокласниці та кажуть йому/їй щось приємне, хвалять за певну рису чи вчинок. Наприклад: «Іванку, мені подобається, як ти швидко рахуєш на математиці» або «Марійко, у тебе завжди чудові ідеї на уроках». Важливо, щоб всі учні отримали комплімент. Ведучий стежить за чергою та допомагає сформулювати комплімент.

Обговорення:

– Які відчуття виникають, коли чуєте приємні слова?

4. Перегляд та обговорення мультфільму «Їжачок Генріх» (5 хв.).

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



Мета: сприяти розвитку толерантності та дружнім стосункам у колективі.

Обговорення:

– Про що цей мультфільм?

– Що допомогло таким різним звірям потоваришувати?

5. Вправа «Безлюдний острів» (12 хв.).

Мета: розвиток навичок прийняття спільних рішень та роботи в команді, комунікації, визначення пріоритетів.

Обладнання: аркуш паперу та ручка для кожного учня, гаджети.

Ведучий оголошує: Уявіть, що ваш клас потрапив на безлюдний острів після корабельної аварії. Вам вдалося врятувати лише 5 предметів на весь клас. Які предмети ви оберете, щоб вижити?

1 етап. Індивідуальна робота. Кожен учень записує свої 5 предметів на аркуші паперу.

2 етап. Групова робота. Учні об'єднуються в малі онлайн-кімнати або ж обговорюють усім класом. Їхнє завдання – домовитися і скласти єдиний спільний список з 5 предметів для всього класу.

Після спільної роботи групи презентують їхній фінальний список та пояснюють свій вибір.

Обговорення:

– Чи було важко домовитися?

– Чи всі думки були враховані?

– Який предмет виявився найважливішим?

6. Вправа «Чарівні окуляри емпатії» (7 хв.).

Мета: розвиток емпатії, вміння ставити себе на місце іншої людини, розуміти її почуття та мотивацію.

Обладнання: гаджети.

Ведучий пропонує учням уявити, що вони мають чарівні окуляри, які дозволяють побачити світ очима іншого однокласника чи однокласниці.

Ведучий називає ім'я учня (або вони обираються за бажанням) і пропонує іншим дітям уявити себе цією людиною.

Ведучий ставить запитання, а учні відповідають від імені цієї особи. Наприклад: Якби я був(ла)... ім'я однокласника/ці, що б я любив(ла) робити у вільний час?, або Що, на мою думку, мене найбільше засмучує під час онлайн-уроків?, або Яким своїм досягненням я найбільше пишаюся?

Після відповідей можна запитати в того учня, чиє ім'я було названо, чи правильно вгадали його почуття та інтереси.

Ведучий робить висновок, як важливо намагатися зрозуміти світ іншої людини, перш ніж робити поспішні висновки чи засуджувати її дії. Це допомагає товаришувати та почуватися комфортно у класі.

8. Вправа «Лист у майбутнє нашому класу» (8 хв.).

Мета: Формування спільного бачення позитивного та безпечного класу, визначення спільних цілей для покращення взаємин.

Обладнання: аркуш паперу та ручка для кожного учня, гаджети.

Ведучий пропонує учням написати короткого листа до свого класу, який вони прочитають, наприклад, в кінці навчального року. У листі потрібно відповісти на три запитання (можна вивести їх на екран):

– Яким я бачу наш клас зараз (1-2 слова)?

– Що ми, як команда, маємо робити краще?

– Яке одне побажання я хочу залишити своїм однокласникам?

Діти пишуть листи (3-5 хвилин). Кілька добровольців можуть прочитати свої листи.

Обговорення:

– Що нам вдається добре?

– Які проблеми у взаєминах є у класі?

8. Притча «Скарби старого чарівника» (6 хв.).

Мета: допомогти учасникам усвідомити, що сила команди полягає не в тому, щоб бути однаковими, а в тому, щоб кожен член команди мав унікальні якості та ролі (як Дуб, Троянда, Травичка та Камінь).

Обладнання: гаджети.

Ведучий пропонує учням прослухати історію.

Жив собі мудрий Садівник, який доглядав прекрасний сад. Але одного ранку сад почав сперечатися.

Високий Дуб гордо сказав: «Я найголовніший! Моя тінь захищає, а моя сила найбільша!»

Ніжна Троянда відповіла: «Ні! Це я найголовніша! Без моєї краси сад буде сумним, я дарую радість!»

Маленька Травичка прошепотіла: «А я тоді хто? Я ж просто внизу...».

І тут озвався старий **Камінь**: «Я взагалі не расту і не цвіту! Я тут просто лежу і займаю місце...».

Садівник підійшов і, посміхаючись, сказав: «Усі ви – скарби! Дуб дає силу, Троянда дарує красу, Травичка тримає ґрунт, а Камінь вказує річці правильний шлях. Ваш секрет не в тому, щоб бути однаковими. Секрет саду в тому, щоб бути різними і працювати разом! Кожен потрібен, щоб сад був ідеальним». І сад притих, зрозумівши, що найбільша сила – у їхній різноманітності.

Ведучий просить кожного учасника по черзі відповісти на одне питання: У чому його цінність у класі?

Ведучий наголошує, що всі присутні – цінні та неповторні скарби нашої команди, що сила присутніх не в однаковості, а в тому, що всі різні і працюють разом. Ви – ідеальна команда!

9. Завершення.

Ведучий пропонує всім одночасно включити мікрофони і разом крикнути слово: КОМАНДА! І підтримати один одного загальними оплесками.

ЗУПИНИМО ЦЬКУВАННЯ: ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ В ЛІЦЕЇ (практичне заняття для учнів 6-9 класів)

Гетьман Юрій,

практичний психолог

Ліцею імені Б. Д. Антоненка-Давидовича

Охтирської міської ради

Мета: ознайомити учнів з поняттям, формами та структурою булінгу; виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає насильства; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації ненасильницьким шляхом; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки; сприяти створенню безпечного освітнього простору.

Хід заняття

Вступ.

– Доброго дня, шановні учасники. Сьогодні ми з вами зібрались для того, щоб обговорити важливу тему – тему насильства та жорстокості серед учнів.

Кожному з нас, хоча б раз у житті доводилося зіткнутися з насильством. Воно могло застосовуватися проти вас самих, ви могли бути свідком, або самі ставали тими, хто ображає. Ми поговоримо про насильство та жорстокість, які повторюються і направлені на одну дитину. Це явище називають булінгом.

Сьогодні ми спробуємо зрозуміти почуття постраждалої дитини та поведінку агресора. І найголовніше, разом знайдемо шляхи допомоги постраждалій дитині та спробуємо убезпечити себе, щоб не зіграти одну з ролей у булінгу.

Сподіваюся, вам буде цікаво та пізнавально, і ви з користю проведете час.

Привітання. Вправа «Мене звати... Я люблю себе за те, що...» (2-3 хв.).

Мета: включити учасників групи у творчу роботу, налаштувати на саморозкриття, актуалізувати позитивне самоставлення, створити гарний настрій.

Учасники по черзі називають своє ім'я та завершують фразу «Я люблю себе за те, що...». Закінчується вправа загальними оплесками.

Прийняття правил роботи (2-3 хв.).

Психолог пропонує учасникам правила взаємодії та пояснює їх зміст.

Основні правила:

1. Говорити від свого імені.
2. Бути доброзичливими і активними.
3. «Піднята рука».
4. Один говорить – усі слухають.
5. Обговорювати дію, а не особу.
6. Конфіденційність.

Вправа «Аркуш паперу» (5 хв.).

Психолог пропонує дітям зіжмакати аркуш паперу, а потім спробувати повернути його до початкового стану, щоб аркуш паперу став знову гладеньким та рівненьким.

Обговорення:

- Чи може папір стати знову ідеально гладеньким?
- А що відбувається з людиною, коли вона чує образливі слова?
- Чи можна відновити емоційне ставлення людини до кривдника, сказавши «пробач».

Підсумок: образити людину легко, а повернути довіру довготривалий процес.

Вправа «Що ти знаєш про булінг?» (7-10 хв.).

Мета: актуалізувати та конкретизувати знання учнів про булінг.

На дошці намальована велика хмарина, від неї відходять в різні сторони блискавки. Учасники за піднятою рукою виходять до дошки, записують всередині хмаринки, що таке булінг, на блискавках – його ознаки, як його розпізнати. Психолог узагальнює написане та переходить до повідомлення.

Інформаційне повідомлення «Увага: булінг» (5 хв.).

Мета: розширити рівень інформованості про сутність, ознаки, сторони булінгу.

Булінг у перекладі з англійської – хуліганити, грубіянити; визначається, як утиск, цькування, дискримінація. Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або дітей.

Виділяють 3 типових ознаки булінгу:

здійснюється систематично;

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

наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

До основних форм шкільного булінгу можна віднести:

фізичний (умисні штовхання, удари, стусани, побой, нанесення інших тілесних ушкоджень);

психологічний (словесні образи або погрози, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість).

Соціальна структура булінгу:

переслідувач (кривдник, агресор);

постраждала дитина (жертва);

спостерігач.

Зараз ми можемо пригадати, що можливо кожен з нас мав якусь свою роль у булінгу. Наприклад, був спостерігачем, але при цьому не задумувався, що є безпосереднім його учасником.

Вправа «Трикутник» (10 хв.).

Мета: сприяти кращому розумінню мотивації, стану, переживань кожного учасника булінгу, в першу чергу, постраждалого, формування співчуття до нього.

Учасники об'єднуються у трійки та визначають ролі: переслідувач, постраждалий, спостерігач. За сигналом тренера учасники починають відігравати задані ролі, необхідно слідувати, аби відігрування було емоційним та реалістичним, однак не набувало рис справжньої агресії. За кілька хвилин, за новим сигналом, ролі змінюються, тоді – ще раз, щоб кожен учасник побував в кожній з ролей.

Для розігрування пропонуються прості ситуації на кшталт: більш сильні школярі обзивають та дражнять слабшого учня; учень/ця без дозволу знімає на телефон учня, який відповідає, та виставляє в мережі з негативними коментарями; однокласники коментують зовнішній вигляд дитини, що не є брендовим тощо.

Після цього відбувається обговорення:

– Які емоції викликала кожна роль?

– Яка роль і чому далась найважче?

– Що було неочікуваним?

Вправа «Чому це відбувається?» (10 хв.).

Мета: закріпити уявлення про різні ролі учасників булінгу, сформувати розуміння передумов і причини потрапляння в ту чи іншу роль.

Учасники об'єднуються у три групи. Перша група має протягом кількох хвилин розписати, чому деякі учні стають агресорами, що їх до цього спонукає, які цілі вони переслідують, вчиняючи булінг. Друга – формулює опис типового спостерігача, його характеристики, мотиви поведінки «невтручання», що отримує або що боїться втратити, якщо втрутиться. Третя група записує передумови прийняття ролі жертви, які особливості цьому сприяють, чому така дитина не може за себе постояти.

Обговорення результатів роботи відбувається по черзі, спочатку виступає перша група. Психолог резюмує і за потреби доповнює їх.

Основні риси агресора:

домінантна особистість, схильна самостверджуватися з використанням сили;
не вміє сприймати відмову, не вміє співчувати своїм жертвам;

має середню чи високу самооцінку, бажає перебувати у центрі уваги, сприймається лідером у колі однолітків;
часто проявляє ознаки егоїзму чи нарцисизму;
ймовірно, був жертвою у минулому;
схильний порушувати правила;
легко збудливий та імпульсивний, його легко вивести з себе;
не визнає компромісів;
не вистачає співчуття до інших;
часто ставиться агресивно до дорослих;
має не надто високий емоційний інтелект;
полюбить агресивні спортивні ігри;
інтуїтивно відчуває, що однокласники не зможуть чинити опір;
агресія є свідомим способом досягнення мети;
фізично та соціально більш сильніший за своїх однолітків.

Учні можуть проявляти агресію та вчиняти булінг, якщо вони самі є жертвами поза класом або до них застосовують насильство в сім'ї, власна агресія є засобом компенсації, самоствердження, відновлення самоповаги; у їх сім'ї агресія, лайка і бійки – звичне явище, тож це засвоєна від батьків модель поведінки, вони просто повторюють зразки; вони прагнуть самоствердитись, привернути до себе увагу та не знають інших способів; вони сприймають те, що відбувається, як жарт, і не розуміють, що дійсно ображають інших; роблять це за компанію з друзями, адже хочуть здаватись в їхніх очах крутим чи боятись піти проти них, щоб самому не стати жертвою.

Вправа «Як інакше?» (2-3 хв.).

Мета: спонукати до конструктивного переосмислення ситуації, пошуку соціально прийнятних альтернатив агресії.

Учасники за піднятою рукою висловлюють ідеї, як потенційний булер може самоствердитись і звернути на себе увагу без агресії. Наприклад: здобути лідерство в навчанні чи позаурочній діяльності, саморелізуватись в спорті чи творчості, зайнятих активними видами спорту, щоби виплескувати агресію та зайву енергію без шкоди для інших.

Після цього продовжується робота над вправою «Чому це відбувається?», виступають друга команда «спостерігачів» та третя команда «жертв». Тренер узагальнює і доповнює:

Основні риси спостерігача:

боятись бути на місці жертви;
не бажають виділятися з-поміж однокласників;
цінують свої відносини з лідером;
піддаються впливу «сильних світу цього» у класі або навчальній групі;
не вміють співпереживати і співчувати іншим;
не мають власної ініціативи;
сприймають цькування як розвагу.

Отже, свідки можуть займати бездіяльну позицію і перетворюватись на спостерігачів, якщо вони товаришують з агресором і не хочуть псувати з ним стосунки; боятись втрутитись, аби не викликати агресію вже до себе; не бачать в тому, що відбувається, чогось справді поганого, сприймають це як розвагу та не бачать необхідності припиняти. Важливо: якщо спостерігач входить до однієї компанії в агресором чи агресорами під їх тиском він рано чи пізно також може зайняти роль агресора.

Основні риси жертви:

фізично слабші за інших;
невпевнені в собі, замкнуті, мовчазні;
мають занижену самооцінку;
мають суттєві зовнішні відмінності (руде волосся, окуляри, косоокість, капловухість, повнота, надмірна худоба, заїкання), відмінності інтересів, уподобань;
тривожні, полохливі, сльозливі;
суттєво відрізняються від інших за соціальним статусом (набагато багатші або набагато бідніші за більшість однокласників).

Потрапивши одного разу до ролі жертви, учень може в ній застрягнути, не намагаючись постояти за себе, якщо він початково за складом особистості є тривожним, песимістичним, емоційним, вразливим, невпевненим в собі. Такі діти самі по собі схильні до негативних емоцій, розпачу, поганого ставлення до себе, через це над ними починають знущатись. Це ще більше підживлює тривожність, невпевненість, негативізм. Утворюється замкнене коло страждань, що лише посилюються. Дитина почуває себе внутрішньо все гірше і гірше, у неї вже не вистачає моральних сил взяти себе в руки і вирішити проблему, вона не знає, що робити. Така дитина не здатна впоратись із ситуацією сама, вона потребує допомоги.

Резюмуючи, тренер може використати метафору про вагу сніжинки: сніжинка сама по собі майже нічого не важить. Коли вона падає на гілку, її вага непомітна, нічого не відбувається. Але коли сніжинок багато, коли падають весь час нові й нові, їх вага збільшується, і гілка може зламатися – так і з образами.

Вправа «Скринька довіри» (10-15 хв.).

Мета: сформулювати уявлення про слушні дії у випадку булінгу.

Учасники залишаються працювати в трьох групах. Першій необхідно за кілька хвилин розписати, якими мають бути дії свідка булінгу, що він має зробити, як можна підтримати постраждалого. Друга група розписує алгоритм оптимальних дій, «пам'ятку» постраждалого. Третя – створює пам'ятку, до кого можна звернутись за допомогою. Презентація та обговорення напрацювань.

На завершення психолог роздає учням пам'ятку «Куди звернутися по допомогу»:

Національна дитяча гаряча лінія: 116 111 (цілодобово, безоплатно та анонімно) або 0 800 500 225 (з 12:00 до 16:00).

Гаряча лінія щодо булінгу: 116 000.

Гаряча лінія з питань запобігання насильству: 16 123 або 0 800 500 335.

Національна поліція України: 102 (у разі потреби негайного втручання).

Уповноважений Верховної Ради України з прав людини: 0 800 50 17 20.

Центр надання безоплатної правової допомоги: 0 800 213 103.

Керівництво закладу освіти, вчителі.

Вправа «Гаряча лінія» (5-7 хв.).

Мета: актуалізувати здобуті в попередній вправі знання, відпрацювати їх на прикладі конкретних ситуацій.

Учасники лишаються в групах; кожна група розглядає одну ситуацію та пропонує її вирішення. Після цього відбувається коротке обговорення.

Ситуації:

1. Доброго Дня! Мене звати Наталя. Мені 14 років. Моє хобі – це спілкування в соціальних мережах. Десять місяців тому через соціальні мережі я познайомилася з хлопцем. Спочатку я з ним охоче спілкувалася. Потім мені стало нудно і я відмовилася від спілкування з ним. Він цього не зрозумів і постійно мені пише, телефонує. Одного разу навіть чекав біля будинку. Це трапилось тому, що я всю особисту інформацію написала в соціальній мережі. Тепер мені дуже страшно. Що я можу зробити, аби він перестав мене переслідувати?

2. Доброго дня! Мене звати Ярослава. Мені 12 років. Мої проблеми почалися після того, як я перейшла на початку навчального року до нової школи. Всі мої однокласники насміхаються з мене, ображають, інколи, навіть б'ють. Це все відбувається через те, що я дуже погано розмовляю, бо маю певні проблеми зі здоров'ям. Але ж я в цьому не винна. Я відчуваю, як мої однокласники стараються «вижити» мене з класу. Як мені знайти з ними спільну мову? Насправді, я дуже хочу з ними дружити.

3. Я навчаюся у 8 класі. Мої однокласники – дуже добрі. Правда, є два хлопці, Тарас і Славко, які постійно ображають дівчат, б'ють хлопчиків. Вони і мене теж ображали, але тепер вже ні. Все змінилось через те, що в цьому навчальному році до нашого прийшов новий хлопчик, Вінсент. Він темношкірий. У дитинстві він переїхав в Україну та зараз живе із мамою, бабусею та дідусем. Коли Вінсент до нас перейшов, Тарас і Славко його одразу не влюбili через інший колір шкіри. Вони постійно його ображають «негром», «рабом», «виродком». Часто б'ють його. Я неодноразово бачив, як Вінсет плакав. Я розумію, що це неправильно, але втручатися в цю ситуацію я не дуже хочу. Насправді, мені дуже шкода Вінсента. Він хороший і гарно грає у футбол. Але я з ним не спілкуюся, через те, що думаю, що Тарас та Славко будуть знову наді мною знущатися.

Завершення. Вправа «Подарунок» (1-2 хв.).

Мета: зміцнення симпатії між учасниками.

Учасники сидять або стоять всі разом в колі. Кожен має повернутись до сусіда зліва та «подарувати» йому щось приємне. Наприклад, «мені здалось, що ти був трохи засмучений на занятті, тому я дарую тобі багато радості». У відповідь необхідно щиро подякувати.

Рефлексія

- Що нового дізналися для себе?
- Що можу я зробити для запобігання булінгу в Ліцеї?
- Яким чином будете діяти, якщо виявили цькування?

ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ «ЩО ТАКЕ БЕЗПЕКА»

Гриценко Наталія,
практичний психолог Навчально-виховного закладу
дошкільної освіти (ясла-садок) «Журавонька»

Мета: продовжувати формувати у дітей уявлення про безпечний простір у садочку; навчати дітей розпізнавати та говорити про власні емоції та емоції інших; удосконалювати навички безпечної взаємодії й вирішення простих конфліктів; продовжувати розвивати почуття довіри, підтримки та відповідальності один за одного.

Матеріали: картки «світлофор» за кількістю дітей, плакат «Наш безпечний простір», наліпки-правила для кожної дитини, паперові сердечка для кожної дитини, м'яч, олівці.

Хід заняття

1. Вступне коло «Я сьогодні почуваюся ...» (5 хв.).

Діти по черзі передають м'яч і завершують фразу: «Я сьогодні почуваюся...».

Психолог заохочує: «У нашому садочку можна говорити про свої почуття, бо тут безпечно».

2. Міні-бесіда : «Що таке безпека?»

Психолог пояснює, що безпека дуже важлива. Від неї залежить, наскільки нам добре і затишно у нашому садочку. Безпека –

- це місце, де кожному комфортно;
- де ніхто не кричить, не ображає;
- де можна попросити про допомогу;
- де кожну дитину поважають.

Запитання для дітей:

- Що допомагає вам почуватися у безпеці?
- Що може зіпсувати безпеку?

3. Вправа «Коло довіри» (5 хв.).

Діти стають у коло, беруться за руки. Психолог: «Довіра – це коли ми підтримуємо один одного, говоримо добрі слова. Давайте посміхнемося сусідові й побажаємо щось добре». Кожна дитина каже: «Я бажаю тобі...».

4. Гра «Світлофор безпеки» (5 хв.).

Психолог роздає дітям картки трьох кольорів і пояснює їх значення:

-  Зелений – це безпечно (допомогти другу, попросити вибачення, поділитися іграшкою).
-  Жовтий – подумай (хочу взяти іграшку, але дитина зараз грається; хочу щось сказати, але можу образити).
-  Червоний – зупинись (штовхати, кричати, обзивати).

На наступному етапі психолог називає певні ситуації, а діти піднімають відповідні кольори, висловлюючи своє ставлення до неї.

5. Створення правил «Наш психологічно безпечний простір» (6-7 хв.).

Психолог роздає дітям наліпки-правила, що відповідають певному правилу безпечного простору в садочку, написані на плакаті. Психолог по черзі обговорює з дітьми кожне правило, яке сприятиме відчуттю безпеки кожного у групі, а діти обирають ту наліпку, що йому відповідає, і кріплять поруч для кращого запам'ятовування.

- Я говорю спокійно (наліпка ротик).
- Я слухаю іншого (наліпка вушко).
- Я можу попросити про допомогу (наліпка руки, що тиснуть одна одну).
- Я не ображаю, не штовхаю (наліпка з дітьми, які грають).
- Я поважаю себе і друзів (наліпка, де діти обнімаються).
- Я зупиняюся, якщо щось мене злить, і говорю про це (наліпка зі злим смайликом).

Плакат залишається у групі.

6. Вправа «Мій безпечний куточок» (4 хв.).

Психолог пропонує намалювати дітям місце, де вони почуваюся добре у садочку. Роботи обговорюються:

- Що це за місце?, Чому ти обрав саме це місце?

7. Рефлексія «Світло в серці» (3 хв.).

Діти отримують паперове сердечко як символ безпеки у садочку та завершують фразу: «Мені сподобалося ...».

8. Підсумок.

Психолог підкреслює, що діти разом створили правила й тепер усі відповідальні за безпечну атмосферу в групі.

ЗАНЯТТЯ «БЕЗПЕКА В ІНТЕРНЕТІ В УМОВАХ ВІЙНИ»

*Гузела Оксана,
практичний психолог
Славгородського ліцею
Краснопільської селищної ради*

Мета: ознайомити учнів із поняттям «інформаційна війна»; навчити розпізнавати неправдиву інформацію та ворожі інформаційні атаки; розвинути навички критичного мислення та перевірки інформації.

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, фломастери.

Тривалість: 45 хв.

Хід заняття

I. Вступ (8 хв.).

1. Привітання. Повідомлення теми та мети заняття (4 хв.).

– Інтернет – це всесвітня система комп'ютерних мереж. Він надає доступ до величезного обсягу інформації та дає можливість для спілкування, навчання, роботи та розваг.

Інтернет є корисним інструментом, але під час військових дій він може бути також джерелом загроз, якщо не знати, як правильно ним користуватися. Сьогодні ми навчимося протидіяти ворожим інформаційним атакам.

2. Вправа «Як я вмію вітатися» (4 хв.).

Мета: покращити емоційний настрій учасників, налаштувати на взаємодію.

– Пропоную вам придумати свій спосіб привітання за допомогою рухів і ним привітатися. Рухи повторювати не можна.

II. Основна частина (30 хв.).

1. Бесіда «Інформаційна війна» (7 хв.).

Мета: підвищити рівень обізнаності учнів щодо інформаційної безпеки під час військових дій.

– Війна – це не лише бої зі зброєю. Це також боротьба за думки і почуття людей.

Інформаційна війна – це коли агресор використовує слова, новини, картинки та відео (тобто інформацію) як зброю, щоб змінити наші думки про те, що відбувається (наприклад, переконати нас, що погане – це добре, а добре – це погане); посіяти страх, паніку або недовіру в суспільстві; змусити нас прийняти рішення, вигідні ворогу (наприклад, здатися, сваритися між собою, не вірити своїй владі чи армії).

Росія застосовує проти нашої країни, а також усередині власної країни весь спектр інформаційного впливу. Для поширення фейків, дезінформації та маніпулятивних матеріалів використовує всі інформаційні ресурси – від державних ЗМІ до анонімних платформ і акаунтів у всьому світі. В інформаційну війну ворог, лише за офіційними даними, щорічно вкладає кілька десятків мільярдів рублів.

Запитання:

– Як ви гадаєте, яка мета фейків в інформаційній війні росії проти України?

Завдання фейку – дезінформувати аудиторію, просунути потрібне бачення реальності, посіяти паніку, викликати агресію, похитнути попередні переконання аудиторії, змусити її сумніватися, спонукати до певної дії, звернути увагу, залякати, дискредитувати владу і ЗСУ тощо.

Запитання:

– Чому інформаційна війна – це небезпечно, адже на ній нікого не вбивають?

2. Перегляд відео «Інформаційна безпека» (14 хв.).

Мета: підвищити рівень обізнаності щодо інформаційної безпеки та способів захисту від ворожих інформаційних атак.

Зараз ми переглянемо відео про інформаційну безпеку, приклади інформаційних атак, що можуть стосуватися дітей, та способи, що допоможуть захиститися від ворожих інформаційних атак.

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=l9SKMWfzBo0>

3. Вправа «Як діяти?» (9 хв.).

Мета: розвивати вміння аналізувати ситуації та визначати, як потрібно діяти в небезпечних ситуаціях.

Пропоную вам прочитати ситуації та визначити, як необхідно діяти в них.

Ситуації:

1. Ви отримуєте повідомлення в месенджері з пропозицією одержати кошти за фото військового автомобіля з включеною геолокацією.

2. Ви отримали фотоповідомлення від незнайомця із запитанням: «Чи знаєте ви цю місцевість?», «Що там знаходиться?».

3. До вас прийшло повідомлення від незнайомця з погрозою заподіяти шкоду вашій родині, якщо не буде здійснено підпал об'єкту Укрзалізниці та не буде надіслано фото доказів.

Поради «Як ви можете допомогти в інформаційній війні».

1. Інформаційна війна іде за аудиторію. Отже, наша задача № 1 – не стати аудиторією російських агентів. Як нею не стати? Ігнорувати!

2. У соціальних мережах є інструменти боротьби. Які вони? Правильно, це – скарга і бан. Отже, якщо ми бачимо, що канал, сторінка чи акаунт поширюють підозрілу інформацію, ми показуємо її батькам і разом скаржимося та/або банимо.

3. Для найбільш просунутих користувачів є український Телеграм-канал СБУ, який видає списки, на кого поскаржитись і кого банити, і створений спеціально для молодих юзерів соцмереж.

III. Заключна частина (7 хв.).

1. Вправа «Продовж речення» (3 хв.).

Мета: підбити підсумки, емоційно завершити заняття.

– Пропоную по черзі назвати головне для вас правило поведінки в інформаційному просторі.

2. Рефлексія (3 хв.).

Запитання для обговорення

– Що нового ви сьогодні дізналися?

– Як зможете використати ці знання в реальному житті?

– Що вам найбільше запам'яталося?

3. Підбиття підсумків (1 хв.).

– Інформація – це сила, але тільки тоді, коли вона правдива. Пам'ятайте, що ви можете керувати тим, чому вірити, і не дозволяти маніпуляціям впливати на ваші рішення.

Список використаних джерел

1. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів: навч.-метод. посіб. Вид. 3-тє, доп., виправ. / Богданов С. О., Гніда Т.Б., Залеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Київ: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с. : іл., табл. URL: https://kmarehab.com/wp-content/uploads/2024/06/E_Psycho_368-1.pdf (дата звернення 15.05.2026).

2. Безпека спілкування у мережі Інтернет. URL: <https://vsimosvita.com/rozrobka-uroku-osnovi-zdorov-ya-6-klas-tema-bezpeka-spilkuvannya-u-merezhi-internet/> (дата звернення 15.05.2026).

3. Відеоматеріали: Знання під час війни. Інформаційна безпека. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=l9SKMWfzBo0> (дата звернення 15.05.2026).

4. Діти в Інтернеті: реальні загрози віртуального світу. URL: <https://mankivka1.school.org.ua/diti-v-interneti-13-34-26-01-08-2020/> (дата звернення 15.05.2026).

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ З ТЕМИ
«ЕФЕКТИВНИЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ЕМОЦІЙ»**

*Дзекелева Світлана,
соціальний педагог*

*Глухівської загальноосвітньої школи
I-III ступенів № 6 Глухівської міської ради*

Мета заняття: підвищити рівень психологічної стійкості та емоційної компетентності педагогів шляхом формування навичок ефективного управління власними емоціями та часом для запобігання професійному вигоранню та підвищення якості освітнього процесу.

Цільова аудиторія: педагогічні працівники.

Обладнання: стікери, олівці, папір форматом А4, фліпчарт.

Тривалість заняття: 45 хв.

Хід заняття

Вступ. Повідомлення мети зустрічі.

1. Вправа «Емоційний годинник» (10 хв.).

Мета: сприяти усвідомленню, на що витрачається емоційний ресурс протягом робочого дня.

Хід роботи: соціальний педагог просить учасників уявити, що їхній емоційний ресурс – це 24 години на добу. Кожен отримує стікери (наприклад, 4 шт.).

Завдання: на стікерах записати 4 речі/ситуації/емоції, які «з’їдають» найбільше їхнього внутрішнього часу та енергії.

Приклади: тривале переживання невдачі, постійне перемикання між завданнями, роздратування через шум у класі.

Обговорення. Учасники озвучують свої «витрати часу». Соціальний педагог підводить до висновку: «Ми вміємо керувати робочим часом, але не усвідомлюємо, що емоції також потребують управління».

2. Міні-повідомлення «Метафора «Тайм-менеджмент емоцій» (5 хв.).

Тайм-менеджмент емоцій – це не про придушення почуттів, а про свідоме управління їхньою тривалістю та інтенсивністю. Це вміння планувати свій емоційний ресурс, приймати рішення, на що його витратити, і резервувати час для відновлення.

3. Вправа «Квадрант Ейзенхауера для емоцій» (15 хв.).

Мета: навчитися розрізняти емоції, що вимагають негайної дії, від тих, які можна ігнорувати або відкласти.

Хід роботи: на фліпчарті малюємо квадрант з 4 секторами.

1. Негайно реагувати (Важливо + Терміново). Наприклад, небезпечна ситуація в класі.
2. Інвестувати час (Важливо + Нетерміново). Наприклад, розробка особистої техніки релаксації, спілкування з близькими.

3. Мінімізувати/Делегувати (Неважливо + Терміново). Наприклад, гіперреакція на чужу незначну помилку.

4. Ігнорувати/Уникати (Неважливо + Нетерміново). Наприклад, прокручування в голові минулого конфлікту.

Завдання: учасники беруть свої стікери з I частини («викрадачі часу») і розміщують їх у відповідних секторах квадранту.

Обговорення:

– Що ми можемо ігнорувати/уникати? (Те, що не змінює ситуацію, але забирає нашу енергію).

– Якщо ми навчилися не витратити час на непотрібні емоції, ми повинні інвестувати його у відновлення.

4. Вправа «Мій ресурсний «Плейліст»» (10 хв.).

Мета: визначення особистих «точок активації» позитивного емоційного стану.

Хід роботи: учасники отримують аркуш паперу, розділений на 4 секції:

1. Діяльність (5 хв.): Що дарує мені радість/спокій за 5 хвилин? (Наприклад: подивитися на рослину, випити чай, провітрити кімнату, прибрати у кімнаті).

2. Звук/Музика: Яка пісня/звук миттєво покращує мій настрій?

3. Фізична дія: Який рух/поза/йога дає мені силу? (Наприклад: витягнутися, потягнутися, обійняти себе).

4. Думка/Афірмація: Яка фраза мене підтримує? (Наприклад: «Я роблю все, що можу», «Мої зусилля цінні»).

Завдання: Створити «Емоційний плейліст» – список швидких ресурсних дій, які можна виконати у будь-який момент.

5. Вправа «Мій емоційний дедлайн» (5 хв.).

Мета: сформулювати конкретний план дій.

Хід роботи: учасники записують на стікерах дві обіцянки для себе:

1. Яку непродуктивну емоцію/дію я зобов’язуюся мінімізувати з понеділка (емоційний дедлайн)?

2. Яку нову ресурсну техніку я зобов’язуюся впровадити у свою щоденну практику?

Емоційний тайм-менеджмент – це професійна відповідальність. Керуючи собою, ми створюємо стабільність для наших учнів. Не шукайте додатковий час, шукайте додаткову енергію, інвестуючи у себе.

6. Рефлексія: обмін враженнями, побажання.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ «ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ»

*Долгозвяга Альона,
практичний психолог
Ульянівського ліцею
Миколаївської селищної ради*

Мета: ознайомити з поняттям булінгу, його видами та проявами, розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, толерантного спілкування, формувати негативне ставлення до булінгу (неприпустимість проявів булінгу в дитячому середовищі).

Хід заняття

1. Привітання учасників. Вправа на знайомство «Моя річ скаже про мене...».

Психолог. Представте себе від імені якого-небудь предмета.

2. Ознайомлення з поняттям «булінг».

– Нам подобається, коли нас люблять, поважають з нами чемно, звертаються до нас на ім'я. А які відчуття у вас виникають, коли вас або когось із вашого оточення називають на прізвисько, принижують? (відповіді дітей).

А чи спостерігали ви таку ситуацію, коли в дитячому колективі «обирається» дитина (так звана «біла ворона»), яка відрізняється від інших або зовнішнім виглядом, або своїми здібностями, поведінкою, і цю дитину постійно зневажають та застосовують до неї прізвиська, штовхають, чіпляються, псують особисті речі та інше? (відповіді дітей)

Запитання для обговорення:

– Які відчуття у вас викликає така ситуація?

– Як ви вважаєте, як почуває себе дитина, яку «обрали «білою вороною»?

Психолог пояснює, що обговорена ситуація називається булінгом.

3. Інформаційне повідомлення з обговоренням.

Булінг (цькування) – діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, вчинені стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Як ви зрозуміли із визначення, булінг буває фізичний, психологічний, сексуальний та економічний. А також булінг із застосуванням засобів електронних комунікацій – кібербулінг. Поміркуйте, як може проявлятися кожен із них? Психолог узагальнює відповіді дітей.

Запитання для обговорення:

– Які види булінгу, на вашу думку, більш поширені серед дітей? Чому?

– Хто може потрапити в ситуацію булінгу, стати «білою вороною»?

– Хто, на вашу думку, може булити (бути булером)?

– Чому булінг вважається проявом насильства?

Психолог вислуховує усі відповіді, коментує їх та узагальнює.

– Як ви думаєте, хто є учасниками булінгу?

Учасниками булінгу часто бувають не тільки булер та його жертва, а й свідки. І свідки можуть бути різні. Активні і пасивні. Ті, які підтримують булера, і ті, які підтримують постраждалого.

4. Робота в групах. Учні об'єднуються у 3 групи. Кожна група отримує історію з життя дітей (за зверненнями дітей на Національну дитячу «Гарячу лінію»). Учасникам необхідно визначити вид булінгу та надати поради виходу з ситуації насильства.

Історія 1.

Мене звати Ярослава. Мені 12 років. Я проживаю в Києві. Мої проблеми почалися після того, як я перейшла на початку навчального року до нової школи. Всі мої однокласники утискають мене, ображають, інколи, навіть б'ють. Це все відбувається через те, що я дуже погано розмовляю, бо маю певні проблеми зі здоров'ям. Але ж я в цьому не винна. Я відчуваю, як мої однокласники стараються вижити мене з класу. Як мені знайти з ними спільну мову?

Історія 2.

Я навчаюся в 8 класі. У нас гарний клас. Правда, є два однокласника, Тарас та Славко, які постійно ображають інших. Вони і мене теж ображали, але тепер вже ні. Все змінилося через те, що в цьому навчальному році до нас прийшов новий учень. Його звати Вінсет. Він темношкірий. Коли Вінсет до нас перейшов, Тарас та Славко його одразу незлюбили через інший колір шкіри. Вони постійно його ображають «негром», «рабом», часто б'ють. Я неодноразово бачив, як Вінсет плакав. Я розумію, що це неправильно, але втручатися в цю ситуацію не дуже хочу, бо боюся, що перепаде і мені.

Історія 3.

Мене звати Олег. Я вирішив до Вас звернутися, через те, що у мого кращого друга є проблема. Його звати Сашко. Це мій однокласник. Нам по 12 років. Останнім часом его сильно ображають однокласники. Вони постійно забирають у нього гроші, які мама дає йому на обіди, та погрожують побити, якщо він комусь про це скаже. Тепер ми разом не знаємо, як вирішити його проблему.

5. Інформаційне повідомлення «Поради учням, як протидіяти булінгу» .

Уникай агресора й перебувай у товаристві друзів. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Запропонуй те ж саме своєму другу.

Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знуцанням природно, але саме цього й домагаються агресори. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Вчися зберігати непроникний вираз обличчя.

Дій хоробро, йди та/або ігноруй агресора. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись й піди. Демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.

Розкажи дорослим про знущання. Учителі, директор школи, батьки, психолог можуть допомогти припинити знущання.

Поговори з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, із завучем, учителем, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради, і навіть якщо вони не можуть виправити ситуацію, це допоможе тобі відчувати себе менш самотнім.

Якщо ви опинились або стали свідками ситуації булінгу, треба звернутися до соціального педагога, практичного психолога, класного керівника, вчителя, батьків, в поліцію. Булінг треба зупиняти.

6. Рефлексія.

– Що для вас було важливим на сьогоднішній зустрічі?

– Які думки виникали у вас і які висновки ви зробили для себе?

ІНТЕРАКТИВНА ЗУСТРІЧ «СТВОРЮЄМО КОЛО БЕЗПЕКИ»

*Дудецька Євгенія,
практичний психолог закладу
загальної середньої освіти № 3
Сумської міської ради*

Мета: сформувати у підлітків систему уявлень та знань щодо явища насильства, його форм, методів його попередження та подолання, а також особливостей звернення по допомогу у разі ризику скоєння насильства або безпосереднього випадку.

Цільова група: учні 7-9 класів (підлітки 12-15 років).

Тривалість: 45 хв.

Обладнання: настільна карткова гра «Коло безпеки» [1], ватмани, олівці, фломастери, листівки «Протидія домашньому насильству над дітьми в умовах дистанційного навчання (для дітей)» [2], стікери.

Хід зустрічі

1. Привітання. Вступ (4 хв.).

– Що для вас означає слово повага?

– Чому вона важлива у стосунках між людьми?

Сьогодні ми говоритимемо про тему, що стосується кожного з нас – про насильство і про те, як будувати безпечні стосунки. Насильство може проявлятися у різних ситуаціях, і нам важливо зрозуміти, що це таке, як воно впливає на людину та, головне, як цьому протидіяти. Ми навчимося, як захищати себе і як підтримати інших, створюючи навколо себе та інших коло безпеки – простір, де немає місця приниженню чи образам.

2. Інформаційне повідомлення «Що таке насильство та його форми?» (3 хв.).

Насильство – це будь-яка дія або бездіяльність, що завдає шкоди фізичному чи психологічному здоров'ю, або обмежує свободу людини.

Форми насильства.

Фізичне насильство, коли когось б'ють, штовхають, примушують робити те, чого він/вона не хоче. Наприклад, застосування сили для примусу до небажаних дій.

Психологічне насильство: образи, приниження, крики, погрози. Це тисне на людину і ранисть її самооцінку. Наприклад, постійні образи, висміювання, шантаж, ізоляція від друзів.

Економічне насильство, коли комусь забороняють мати власні гроші або контролюють кожну витрату. Наприклад, повна заборона розпоряджатися кишеньковими грошима.

Сексуальне насильство: будь-які дії інтимного характеру без згоди людини. Наприклад, примус до небажаних дотиків або надсилання інтимних фото.

– Які, на вашу думку, наслідки насильства для дитини?

3. Навчальна карткова гра «Коло безпеки» (25 хв.).

– Перед вами настільна гра, проте сьогодні ми не просто гратимемо, а будемо будувати наше власне коло безпеки! Ця карткова гра допоможе нам розібратися у складних ситуаціях, пов'язаних із насильством. У грі є картки з питаннями та ситуаціями з п'яти різних кіл (категорій). Наше завдання – правильно відповідати на ці запитання, щоб з'єднати всі картки та скласти повне коло. Таким чином, ми не лише дізнаємося, як попередити насильство та захистити себе, але й навчимося, куди звертатися по допомогу у разі небезпеки. Давайте почнемо створювати безпечний простір для кожного з нас!

Питання для обговорення після завершення гри:

– Чи задоволені ви грою?

– Завдяки чому нам вдалося її завершити?

4. Інформаційне повідомлення «Куди звертатися по допомогу?» (3 хв.).

Учня роздаються листівки «Протидія насильству над дітьми».

Пам'ятайте, мовчання тільки посилює проблему. Говорити про проблему – це не сором, а сміливість. Завжди є люди й служби, які готові допомогти:

- Учителі, психологи, соціальні працівники, друзі.
- Державна лінія довіри: 15-47
- Телефон довіри «Ла-Страда»: 0 800 500 335 або 116 123
- Дитяча гаряча лінія: 0 800 500 225 або 116-111
- Дитячий омбудсмен, служби у справах дітей.

Вся допомога надається безкоштовно та анонімно.

5. Вправа «Долоньки поваги» (7 хв.).

Кожен учасник пише на стікері слово, що асоціюється з повагою та ненасильницькою поведінкою. Стікери прикріплюються на ватман «Стіна поваги».

6. Підведення підсумків і рефлексія (3 хв.).

– Що стало для вас найважливішим відкриттям або найбільшим здивуванням під час гри?

– Яку одну річ ви тепер точно знаєте, що можете зробити, щоб допомогти собі або своєму другові, який зіткнувся з насильством?

– Як саме ви можете застосувати принципи «ненасильства» і «поваги» у вашому класі чи у спілкуванні в соціальних мережах, щоб наше «Коло безпеки» було міцним?

Отже, зміни починаються з наших вчинків. Ви маєте право на безпеку і можете сказати «ні» насильству. Світ без насильства починається з нашої здатності до ненасильницького спілкування та поваги до інших. Ми створюємо і розширюємо наше коло безпеки щодня.

Список використаних джерел

1. Карткова ігрова методика «Створюй коло безпеки. Інформуй про (не) насильство» («Коло безпеки»). URL: <https://spilnoteka.org/nastilna-gra-kolo-bezpeky/> (дата звернення 18.05.2026).

2. Листівки «Протидія домашньому насильству над дітьми в умовах дистанційного навчання (для дітей)». URL: <https://spilnoteka.org/lystivka-protydiya-domashnomu-nasyilstvu-nad-ditmy-v-umovah-dystancziynogo-navchannya-dlya-ditej/> (дата звернення 18.05.2026).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ НА ТЕМУ «ПРОФІЛАКТИКА ЖОРСТОКОСТІ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ»

Дядечко Надія,

практичний психолог

Великорибницької філії Миропільського ліцею

Миропільської сільської ради

Мета: сприяти розумінню педагогами проблеми насильства та її вирішення в освітньому середовищі.

Завдання:

- ознайомити учасників з явищем булінгу;
- допомогти учасникам усвідомити роль педагога в попередженні булінгу серед дітей;
- виробити систему психолого-педагогічних дій із протидії шкільному булінгу.

Матеріали: папір А4, кольорові стікери, ручки.

Цільова аудиторія: педагогічні працівники.

Тривалість заняття: 1 год.

Хід заняття

1. Вступ

Психолог. Доброго дня, шановні колеги! Я рада вас бачити на занятті. Маю надію, що ви будете активними учасниками нашого заняття, і ми проведемо час цікаво та з користю.

Вислів «Діти – наше майбутнє!» – не просто красивий вислів. Усі ми маємо різні погляди на життя, різні долі, різний характер, але всіх нас об'єднує єдине бажання, щоб наші діти були щасливими та гідними людьми. Тому сьогодні ми розглянемо актуальну тему – це попередження насильства та жорстокості в учнівському колективі.

Ми поговоримо про насильство та жорстокість у середовищі учнів, що спрямовані на одну дитину або групу дітей. Таке явище називають булінгом. Сьогодні ми спробуємо зрозуміти почуття постраждалої від булінгу дитини та поведінку агресора, визначимося зі шляхами профілактики цього явища в освітньому середовищі.

2. Вправа «Знайомство».

Мета: підвищити рівень згуртованості групи, допомогти учасникам краще пізнати одне одного, створити сприятливу атмосферу.

Психолог. Пропоную більше пізнати один одного та налаштуватися на роботу. Кожен по черзі називає своє ім'я та одну позитивну рису характеру, яка вас найкраще презентує. Рису має бути названа на будь-яку букву з вашого імені.

3. Правила роботи.

Мета: організувати групу та створити можливість ефективної роботи.

Психолог. Для того, щоб наша робота була ефективною, пропоную дотримуватися основних правил: говоримо по-черзі; поважаємо усі точки зору; активно долучаємося до усіх завдань.

4. Вправа «Асоціація».

Мета: налаштувати учасників на роботу, виявити особисте ставлення до проблеми насильства в учнівському середовищі.

Психолог. Шановні колеги, назвіть, будь ласка, слова чи вислови, що асоціюються у вас із насильством (практичний психолог їх систематизує, узагальнює та записує на фліпчарті).

5. Інформаційне повідомлення «Що таке булінг?»

Мета: ознайомити учасників з поняттям булінгу, його структурою, причиною виникнення.

– Останнім часом надзвичайно загострилася проблема насильства, довготривалих агресивних проявів у міжособистісних стосунках підлітків, здійснюваних самими дітьми одне до одного. За своєю сутністю – це специфічна форма агресивної поведінки, при якій сильніший (авторитетний) учень (або учні) систематично переслідують іншого (слабшого). Ситуація не обмежується лише ролями «агресора» та «жертви», вона залучає інших однокласників, роблячи їх активними або пасивними учасниками цих відносин (спостерігачами).

Булінг (bullying, від англ. bully – хуліган, забіяка, задирака, грубіян) – це форма психічного насильства у вигляді утиску, дискримінації, цькування, травлі, бойкоту, псування особистих речей, фізичної розправи. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного та психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або інших дітей, які не здатні захистити себе в даній ситуації.

Булінг характеризується трьома ознаками:

- здійснюється систематично;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі;
- наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Мотивацією до булінгу стають заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення підкорювати собі, боротьба за лідерство, зіткнення різних цінностей, поглядів і невміння толерантно ставитися до них, бажання принизити заради задоволення, розваги чи самоствердження.

Булінг також може виникати як компенсація за невдачі у навчанні, суспільному житті, а також від тиску та жорстокого поводження батьків чи інших дорослих, при недостатній увазі з боку дорослих тощо. Булінг у шкільному середовищі може виникати і тоді, коли відбувається боротьба між учнями за вищий статус у групі, задоволення своїх соціальних потреб.

Рольова структура булінгу має три елементи:

- булер, переслідувач, агресор;
- жертва;
- спостерігачі.

Форми булінгу:

Фізичний булінг – умисні поштовхи, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень.

Сексуальний булінг – образи сексуального характеру, торкання до інтимних місць без дозволу, розповсюдження особистих фото тощо.

Психологічний булінг – насильство, що завдає дитині психологічного травмування шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, придумування прізвиськ.

Економічний – вимагання грошей, крадіжка, пошкодження особистих речей.

Кібербулінг – спосіб знущання з використанням електронних засобів комунікації, який включає приниження та цькування за допомогою мобільних телефонів, гаджетів, Інтернету.

6. Мозковий штурм «Типові риси учнів, схильних ставати булерами та «жертвами».

Психолог пропонує педагогам по черзі називати характеристики дітей, схильних, на їхню думку, до насильства. Висловлювання записуються та узагальнюються.

Можливі варіанти:

вони відчують сильну потребу панувати й підпорядковувати собі інших учнів, переслідуючи власні цілі;

вони імпульсивні;
вони часто зухвалі та агресивні у ставленні до дорослих та однолітків;
вони не виявляють співчуття до своїх жертв;
вони, зазвичай, фізично сильніші за інших.

На наступному етапі педагоги напрацьовують типові риси жертви булінгу. Психолог записує на дошці та узагальнює.

Можливі варіанти:

вони вразливі, замкнуті;
можуть мати особливості розвитку;
можуть походити із родин з низьким соціальним статусом/достатком;
вони часто тривожні, невпевнені в собі, мають низьку самоповагу;
вони часто не мають жодного близького друга та успішніше спілкуються з дорослими або з молодшими за віком, ніж із однолітками;

не мають навичок спілкування та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, дезадаптовані;
вони, зазвичай, можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників.

Шкільний булінг за своєю природою є складним, системним та комплексним соціально-психологічним явищем, яке розвивається в ситуації ворожості, конфліктності, страху.

Саме у середній школі відбувається збільшення кількості випадків виникнення та прояву булінгу. Проявляється булінг, як правило, в позаурочний час та у неконтрольованих дорослими місцях.

7. Вправа «Можливості педагогічного колективу щодо запобігання та подолання булінгу в закладі освіти».

Мета: актуалізувати знання учасників щодо можливих форм роботи педагогічного колективу щодо запобігання та подолання проявів насильства в освітньому середовищі.

Психолог об'єднує педагогів у 3 групи та пропонує виконати певне завдання:

група 1: «Що можуть зробити педагогічні працівники, щоб попередити насильство в освітньому середовищі?» (Розробити план роботи закладу освіти з теми).

група 2: «Як захиститися від булінгу?» (Розробити рекомендації для здобувачів освіти)

група 3: «Що повинні робити педагоги в ситуації булінгу?» (Розробити алгоритм дій).

Презентація напрацювань та обговорення.

8. Підсумки заняття. Рефлексія.

– Що важливого було для вас сьогодні?

– Як і що ви зможете використати у своїй практичній професійній діяльності?

ЗАНЯТТЯ «СТВОРЕННЯ ПРОСТОРУ БЕЗПЕКИ»

Зубко Наталія,

практичний психолог

Роменської загальноосвітньої школи І-ІІ ступенів № 6

Роменської міської ради

Мета: сприяти формуванню у класі психологічно безпечного середовища шляхом розвитку у здобувачів освіти навичок конструктивної взаємодії, емпатії; створити умови для усвідомлення власної ролі в підтриманні безпеки класного колективу.

Тривалість: 45 хв.

Цільова група: учні 10 – 11 років.

Матеріали:

- великий ватман для групової роботи;
- аркуші А4, кольорові олівці, маркери;
- наліпки/стікери різних кольорів;
- магнітна дошка або стіна для презентацій;

Хід заняття

Вступ. Повідомлення теми заняття.

1. Вправа «Емоційний барометр» (5 хв.).

Мета: налаштувати на роботу, зняти початкову напругу, актуалізувати емоційний стан.

Психолог пропонує дітям завершити фразу: «Зараз я почуваюся..., тому що...». По закінченню самопрезентацій підкреслює, що усі емоції нормальні і прийнятні.

2. Міні-лекція «Психологічна безпека – що це?» (5 хв.).

Психолог запитує учнів, що, на їхню думку, є психологічна безпека. Узагальнюючи відповіді учнів, наголошує, що психологічна безпека – це коли тебе приймають таким, який ти є. Коли з тебе не сміються через зовнішність, одяг, інтереси чи помилки. Коли до тебе ставляться з повагою.

Це коли не страшно висловитися, поставити запитання чи сказати свою думку, бо ти знаєш, що ніхто не буде насміхатися, ображати або робити неприємні коментарі.

Це коли однокласники не принижують і не ігнорують тебе, не називають образливими словами, не виключають із гри чи роботи в групах, не роблять вигляд, що тебе немає.

Це коли ти можеш попросити про допомогу, і її нададуть. До тебе прислухаються, тебе підтримують. Ти не залишаєшся сам на сам з проблемою.

Це коли в класі є правила, що захищають кожного.

Ми домовляємося, як поведимося разом, щоб було безпечно, спокійно й приємно всім.

Психолог ставить запитання:

- Що дозволяє вам відчувати себе в школі спокійно та захищено?
- Що може заважати відчуттю безпеки?
- Що ми як клас можемо зробити, щоб атмосфера стала кращою?

3. Вправа «Моя безпечне місце у школі» (10 хв.).

Мета: усвідомлення власних зон комфорту, емоційної безпеки та ресурсних точок у шкільному просторі.

Учні отримують аркуші й олівці. Завдання: намалювати місце у школі, де почуваєтеся найбільш захищено та спокійно.

Обговорення:

- Що робить це місце для вас безпечним?
- Які люди або правила допомагають почуватися тут добре?
- Що з цього ми можемо перенести в атмосферу нашого класу?

Психолог фіксує повторювані ідеї (спокій, порядок, доброзичливість, довіра, чистота, відсутність конфліктів).

4. Вправа «Кодекс психологічно безпечного класу» (18 хв.).

Мета: сформулювати колективні правила взаємодії, створити відчуття відповідальності за атмосферу безпеки.

Учні об'єднуються у 4 групи. Кожна група отримує ватман, маркери та завдання створити плакат «Кодекс безпечного класу», який має містити правила, що допоможуть кожному почуватися захищено. Після презентації груп створюється єдиний кодекс безпечного класу, до якого вносяться правила, які повторювалися в усіх групах та додаються інші (після спільного їх прийняття).

5. Вправа «Дерево безпеки» (5 хв.).

Мета: сприяти усвідомленню особистої відповідальності за психологічну безпеку в класі.

На дошці розміщено плакат «Дерево безпеки». Кожен учень отримує стікер-листочок і пише на ньому відповідь на питання: «Що я можу робити, щоб у класі було безпечно і комфортно?» (підтримувати, допомагати, не ігнорувати, слухати, говорити правду, не ображати тощо). Учні приклеюють свої листочки на дерево, створюючи спільний символ – «Дерево безпеки».

6. Завершальне коло «Мій крок» (2 хв.).

Кожен говорить: «Мій маленький крок до безпечного класу – це...». Психолог дякує за участь, підкреслює значущість взаємоповаги й підтримки у колективі.

ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ: СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНОЇ ЕКОСИСТЕМИ «ТЕРИТОРІЯ БЕЗПЕКИ – 2026»

Каблюк Віта,

*практичний психолог, соціальний педагог
Старосільського ліцею Нижньосиригатської
сільської ради*

Сучасний освітній простір України функціонує в умовах безпрецедентних викликів: воєнний стан, вимушена діджиталізація навчання, хронічний стрес в учасників освітнього процесу. У цих реаліях традиційні форми профілактичної роботи практичного психолога, зокрема інформаційні стенди, паперові пам'ятки, лекції, демонструють зниження ефективності та недостатню залученість цільової аудиторії.

Покоління Alpha, для якого цифрове середовище є природним простором соціалізації, потребує принципово нового підходу до організації психологічного супроводу: від формальних документів – до інтерактивної взаємодії;

від реактивного реагування на інциденти – до системної превенції; від уніфікованих рекомендацій – до персоналізованих цифрових рішень.

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження моделі цифрової трансформації психологічного супроводу, що забезпечує створення безпечного освітнього середовища через інтерактивну екосистему «Територія безпеки 2026». Актуальність моделі зумовлена об'єктивною потребою створення доступної «точки опори» для дитини, інтегрованої в її повсякденний цифровий простір та доступної в режимі 24/7.

Впровадження цифрової моделі психологічного супроводу здійснюється відповідно до чинної нормативно-правової бази України, зокрема Закону України «Про охорону дитинства»; постанов Кабінету Міністрів України від 04.06.2025 № 658 «Про затвердження Типової програми унеможливлення насильства та жорстокого поводження з дітьми» та від 19.11.2025 № 1513 «Про затвердження Порядку реагування на випадки насильства та жорстокого поводження з дітьми», Положення Старосільського ліцею про запобігання та протидію насильству та жорстокому поводженню з дітьми. Наявна нормативна база забезпечує легітимність розробки та визначає методологічні орієнтири для створення безпечного освітнього середовища.

Ключова ідея моделі екосистеми полягає у трансформації складних нормативно-правових протоколів у зрозумілу, візуально привабливу та інтерактивну цифрову мову, адаптовану до когнітивних особливостей покоління Alpha. Інструментальною основою обрано платформу Canva та інтеграції інструментів штучного інтелекту, такі як Gemini та chat.qwen, що дозволяє створювати адаптивні веб-сторінки без необхідності програмування, забезпечуючи мобільність, візуальну комунікацію та низький поріг входу для користувачів.

Педагогічною технологією обрано мікронавчання, як сучасний освітній підхід, що передбачає подачу інформації міні-блоками тривалістю 1-3 хвилини з обов'язковим інтерактивним елементом (опитування, симуляція, рефлексія). Цей підхід відповідає особливостям уваги сучасних учнів та сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

Основними принципами побудови екосистеми є:

- доступність – передбачає адаптацію під мобільні пристрої, інтуїтивну навігацію та мінімізацію текстового навантаження;

- безпека даних – гарантує анонімність взаємодії, відсутність збору персональних даних та прозору політику конфіденційності;

- інтерактивність – означає, що кожен блок контенту передбачає активну дію користувача: вибір, клік, рефлексію, а не пасивне читання;

- мультиадресність – забезпечує одночасну роботу з учнями, педагогами та батьками як суб'єктами безпечного середовища;

- превентивність – зосереджує увагу на ранньому виявленні ризиків та формуванні навичок саморегуляції.

Інноваційним ядром проєкту є серія авторських інтерактивних веб-сторінок, розроблених на платформі Canva, Gemini та chat.qwen, що функціонують як цілісний цифровий простір психологічного супроводу. Кожна сторінка – це функціональний інструмент із чіткою метою, структурою та алгоритмом використання.

Модуль 1: «Старосільський ліцей – територія безпеки 2026» (Центральний хаб)

Нормативною основою модулю є Положення про запобігання та протидію насильству та жорстокому поводженню з дітьми закладу освіти. Структура контенту включає три візуалізовані розділи:

- розділ «Твої права» містить інфографіки про права дитини в освітньому просторі;

- розділ «Правила закладу» подає адаптовані норми поведінки у форматі «знаю – розумію – застосовую»;

- розділ «Гарантії захисту» пропонує прозору схему звернення за допомогою з контактами відповідальних осіб.

Методичним новаторством є трансформація офіційної термінології («суб'єкти реагування», «уповноважені особи») у зрозумілі дитині образи та меседжі, що сприяє формуванню базової довіри до інституцій захисту. Сторінка функціонує як «цифровий маніфест», що може бути використаний під час виховних годин, класних зборів, індивідуальних консультацій. QR-код розміщено у кожному навчальному приміщенні, що забезпечує миттєвий доступ до інформації в момент актуалізації потреби.

Модуль 2: «Безпечний клас – територія підтримки»

Фокус модуля – формування позитивного мікроклімату колективу та етики цифрового спілкування. Інтерактивні елементи включають кейси-симуляції: «Що робити, якщо в чаті поширюють образливі стікери?», «Як реагувати на плітки?», «Коли жарт стає булінгом?». Центральним елементом є формула активної позиції: ЗУПИНИ → ПІДТРИМАЙ → ПОВІДОМ. Також передбачено візуальні сценарії наслідків різних моделей поведінки.

Педагогічна мета полягає у трансформації «мовчазних свідків» в активних учасників створення безпечного середовища через розвиток емпатії, відповідальності та навичок конструктивного втручання. Модуль інтегровано у тренінгові заняття з соціально-емоційного навчання. Учні через смартфони обирають варіанти реакцій у запропонованих конфліктних ситуаціях та миттєво отримують зворотний зв'язок про наслідки своїх рішень у віртуальній моделі.

Модуль 3: «Stand Up to Bullying: Твій щит»

Призначення модуля – спеціалізований інструмент реагування на цькування та кібербулінг. Функціонал включає інтерактивні гайди: «Як правильно зробити скріншот-доказ», «Алгоритм блокування агресора», «Інструкція анонімного звернення». Сторінка диференційована за ролями: зони «Я – жертва» та «Я – свідок» з відповідними скриптами дій. Також передбачено «Екстрену кнопку» – прямий доступ до гарячих ліній та форми зворотного зв'язку з психологом.

Кризова функція модуля полягає у наданні технічних та психологічних інструментів захисту в момент гострої кризи. Дитина отримує готові фрази-відповіді, чіткий план дій та емоційну підтримку без необхідності вербалізувати свій стан перед дорослими.

Методичне забезпечення: цифрові ліфлети «Правова та психологічна опора»

Пакет із 5 інтерактивних ліфлетів, інтегрованих у веб-платформу, слугує готовими інструментами для педагогів та батьків. Зміст адаптовано відповідно до оновленого законодавства 2025 – 2026 рр.

Перший тематичний блок «Маркери небезпеки» містить детальний опис фізичних та прихованих ознак насильства: психологічний тиск, ігнорування, занедбаність. Цей блок орієнтований на педагогів та батьків. Другий блок «Алгоритми швидкого реагування» пропонує покрокові інструкції дій відповідно до постанов Кабінету Міністрів України № 658 та № 1513 для адміністрації та педагогів. Третій блок «Мистецтво діалогу» пропонує практичні фрази психологічної підтримки: «Я тобі вірю», «Ти у безпеці» – для всіх учасників освітнього процесу. Четвертий блок «Протоколи Комісії» розкриває прозорі правила розгляду випадків насильства та механізми взаємодії з поліцією для адміністрації та педагогів. П'ятий блок «Цифрова гігієна» містить правила безпечної поведінки в інтернеті та захисту персональних даних для учнів та батьків.

Методична цінність матеріалів полягає у виконанні ними функції «правового навігатора», що дозволяє педагогу діяти професійно та впевнено у перші хвилини після виявлення кризової ситуації. Формат QR-кодів інтегрує алгоритми у повсякденну практику як частину «цифрової аптечки» кожного учасника освітнього процесу.

Модуль для батьків: «Цифровий батьківський всеобуч»

Концепція модуля – модель тристоронньої партнерської взаємодії «учень – заклад – родина». Архітектура батьківського модуля інтегрує чотири ключові компоненти.

Перший компонент – інтерактивний навігатор «На що звернути увагу?». Він являє собою систему візуальних маркерів (фізичних, емоційних, соціальних), розроблених згідно з постановами Кабінету Міністрів України № 658 та № 1513. Батьки мають можливість взаємодіяти із клікабельними картками-підказками для раннього виявлення ознак насильства чи булінгу.

Другий компонент – вікові чек-листи безпеки – реалізує диференційований підхід до виховання. Для початкової школи запропоновано вправу «Пароль довіри», для середньої ланки – техніку «Я-повідомлення», для старшої школи – партнерський діалог «Рівний-рівному». Такий підхід дозволяє інтегрувати правову освіту безпосередньо у щоденне спілкування.

Третій компонент – діагностичний інструмент «Радар безпеки» – це анонімна анкета для самооцінки рівня захищеності дитини вдома та в цифровому просторі. Результатом заповнення є персональна «карта вразливостей» із миттєвими рекомендаціями психолога щодо зміцнення емоційного зв'язку та стабілізації мікроклімату в родині.

Четвертий компонент – панель екстреної навігації – забезпечує прямий доступ до загальнонаціональних гарячих ліній (116 111, 102) та інтерактивну форму зворотного зв'язку з психологічною службою ліцею, що критично важливо для оперативного реагування в кризових ситуаціях.

Методичне значення модуля полягає у фактичному подоланні комунікативної дистанції між закладом освіти та родиною. Завдяки реалізації концепції «цифрової емпатії», «Цифровий всеобуч» став цілодобовим майданчиком професійної підтримки батьків, трансформуючи їх із об'єктів інформування на активних суб'єктів створення безпечного освітнього середовища.

КЕЙСИ ПРАКТИЧНОГО ВПРОВАДЖЕННЯ: ВІД ТЕОРІЇ ДО РЕЗУЛЬТАТІВ

Ефективність екосистеми «Територія безпеки – 2026» підтверджується конкретними сценаріями її використання в освітньому процесі Старосільського ліцею.

Кейс 1: «Цифрова аптечка» – емоційна стабілізація без соціального тиску. Під час моніторингу використання ресурсу виявлено, що учні найчастіше звертаються до техніки заземлення «5-4-3-2-1» у моменти пікового навантаження – перед контрольними роботами та під час повітряних тривог. Рефлексія учнів 8-х класів підкреслює ключову перевагу формату: «Цифрова аптечка дозволяє мені заспокоїтися прямо на уроці, не привертаючи зайвої уваги однокласників та не відчуваючи ніяковості. Це як особистий простір, де я можу подихати і зібратися». Цей приклад свідчить, що цифрова самодопомога знімає соціальний бар'єр, який часто заважає підліткам звертатися за підтримкою у стані вразливості, забезпечуючи превентивну регуляцію емоційного стану.

Кейс 2: «Діагностика» – трансформація правосвідомості. Анонімні опитування після опрацювання інтерактивного модуля «Stand Up to Bullying» показали, що 15% учнів вперше ідентифікували систематичне ігнорування у спільних чатах («бойкот в онлайні») як форму кібербулінгу та порушення своїх прав. Наслідком стало зростання кількості адресних запитів на консультацію щодо виходу з конфліктних ситуацій. Модуль спрацював як інструмент раннього виявлення, що дозволяє попередити переростання онлайн-напруги у відкриті акти жорстокого поводження.

Кейс 3: «Безпечний клас» – від свідка до захисника. Використання симуляцій на сторінці «Stand Up to Bullying» допомогло учням відпрацювати алгоритм дій свідка. Під час групового обговорення учні зазначили: «Коли є готові фрази, які можна сказати, стає менше страшно втрутитися. Раніше я мовчав, бо не знав, що саме сказати». Об'єктивним результатом стало зниження на 34% випадків «тролінгу» в месенджерах у класах, оскільки учні навчилися солідарно реагувати на деструктивну поведінку.

Аналіз впровадження проєкту «Територія безпеки – 2026» (грудень 2025 – березень 2026 рр.) дозволяє виділити наступні показники ефективності.

Показник доступності, виміряний через аналітику веб-платформи (унікальні відвідувачі), засвідчив, що 92% учнів 5 – 11 класів скористалися платформою щонайменше один раз за семестр, що свідчить про високий рівень залученості цільової аудиторії.

Показник довіри, визначений через порівняльний аналіз звернень до психолога, продемонстрував зростання кількості превентивних звернень на 20%, що вказує на формування проактивної позиції щодо пошуку підтримки.

Показник автономності, отриманий через анонімне опитування учнів, показав, що 68% респондентів використовують техніки саморегуляції з «Аптечки» без ініціативи вчителя, що свідчить про розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Показник задоволеності, зафіксований через зворотний зв'язок від педагогів та батьків, засвідчив, що 87% оцінили ресурс як «зручний» та «корисний», що підтверджує практичну цінність для всіх учасників освітнього процесу.

Якісні зміни включають підвищення рівня обізнаності учнів про форми насильства та алгоритми захисту, формування культури «активного свідка» в учнівському колективі, а також зміцнення партнерської взаємодії «заклад – родина» у питаннях безпеки дитини.

ПРОФЕСІЙНА РЕФЛЕКСІЯ ТА НАУКОВІ ВИСНОВКИ

Концептуальне новаторство: «цифрова емпатія»

Робота над проєктом дозволила визначити нове професійне явище – цифрову емпатію: здатність психологічної служби надавати підтримку та створювати відчуття захищеності в анонімному, доступному та зручному для дитини цифровому форматі. Цифрова емпатія передбачає розуміння цифрових патернів поведінки покоління Alpha, адаптацію психологічного контенту до мови візуальних кодів та інтерактиву, а також забезпечення права дитини на анонімність та контроль над власним зверненням за допомогою.

Трансформація ролі практичного психолога

Сучасний практичний психолог еволюціонує від «контролера» та «реагуючого фахівця» до цифрового фасилітатора безпеки – архітектора інтерактивного середовища, де превенція, підтримка та інтервенція інтегровані у повсякденний цифровий досвід дитини.

Висновки:

По-перше, цифровізація психологічного супроводу є не трендом, а необхідною умовою гуманізації сучасної школи в умовах змішаного навчання та воєнного стану. По-друге, технологія мікронавчання у поєднанні з інтерактивними візуальними рішеннями значно підвищує залученість учнів до теми безпеки та психологічного здоров'я. По-третє, мультиадресна екосистема, що одночасно працює з учнями, педагогами та батьками, забезпечує системний ефект формування безпечного освітнього середовища. По-четверте, анонімність та доступність цифрових інструментів самодопомоги знімають ключові бар'єри звернення за підтримкою у підлітковому середовищі.

Запропонована модель «Територія безпеки – 2026» є універсальним, масштабованим та низько бюджетним інструментом цифрової трансформації психологічного супроводу. Вона робить професійну допомогу доступною, а освітнє середовище – дійсно безпечним, таким, що відповідає на виклики сучасності та потреби покоління Alpha.

Ключовий меседж проєкту: «Цифрова емпатія – це не про технології. Це про те, щоб зустріти дитину там, де вона є: у її смартфоні, у її темпі, у її мові. І сказати: «Я тут. Ти не сам. Допомога доступна».

Список використаних джерел

1. Громадська організація «Ла Страда – Україна»: корисні матеріали. URL: <https://la-strada.org.ua/korysne> (дата звернення 01.06.2026).
2. Закон України «Про охорону дитинства». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text> (дата звернення 01.06.2026).
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 04.06.2025 № 658 «Про затвердження Типової програми унеможливлення насильства та жорстокого поводження з дітьми». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/658-2025-%D0%BF#Text> (дата звернення 01.06.2026).
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 19.11.2025 № 1513 «Про затвердження Порядку реагування на випадки насильства та жорстокого поводження з дітьми». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1513-2025-%D0%BF#Text> (дата звернення 01.06.2026).
5. Canva: онлайн-платформа для графічного дизайну/ URL: <https://www.canva.com> (дата звернення 01.06.2026).



Старосільський ліцей –
територія безпеки 2026



Твій простір безпеки. Що
важливо знати кожному учню



Захист прав дитини та
протидія насильству



Безпечний клас



Stand Up to Bullying



Цифровий батьківський
всеобуч

ІНТЕРАКТИВНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ «ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ»

Калусенко Марина,

практичний психолог

Буринського міського ліцею № 2 імені Ю.М. Лавошника

Буринської міської ради

Мета: сприяти підвищенню компетентності педагогічних працівників щодо профілактики булінгу в освітньому середовищі, формуванню навичок створення безпечного середовища.

Учасники: педагоги.

Тривалість: 45 хв.

Хід заняття

1. Вступ. Привітання учасників.

Мета: повідомлення теми заняття, установка на роботу.

– Шановні колеги, ми щодня відкриваємо двері у майбутнє для наших учнів. Ми не просто вчимо математики чи мови, ми формуємо особистості, будуємо спільноту. Але в кожній школі, в кожному класі іноді з'являється таке явище як булінг, що завжди негативно позначається на психологічній атмосфері класу, школи. Сьогодні ми зібралися для того, щоб відпрацювати інструменти впливу, що допоможуть перетворити кожен клас на простір безпеки, поваги та прийняття. Ми – архітектори шкільного клімату. І наше завдання – зробити цей клімат не просто теплим, а непроникним для будь-якої агресії.

2. Вправа «Знайомство».

Мета: підвищити рівень згуртованості групи, допомогти учасникам тренінгу краще пізнати один одного, створити сприятливу атмосферу.

Психолог наголошує, що кожен має свій «безпечний простір» – це те, що ми цінуємо і що допомагає нам почуватися комфортно та захищено. Цей простір може бути як фізичним, так і психологічним. Пропонує учасникам написати на аркуші три речі/умови, які є для них найважливішими для того, щоб почуватися безпечно і вільно у професійному середовищі та в цьому колективі. Презентація з обговоренням основних умов безпеки.

3. Вправа «Правила роботи».

Мета: організація групи та створення можливості ефективної роботи.

Для того, щоб наша робота була ефективною пропонуємо прийняти наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття.

Правила роботи:

1. Говорити від свого імені.
2. Бути доброзичливими і активними.
3. «Вільна нога».
4. Один говорить – усі слухають.
5. «Тут і тепер».
6. Обговорювати дію, а не особу.
7. Вимкнений телефон.

4. Вправа «Підніми палець».

Мета: самодіагностика безпеки освітнього простору школи.

Психолог озвучує варіанти, а учасники за допомогою пальців показують, наскільки часто вони стикаються з подібними ситуаціями у школі:

- 0 пальців: зовсім немає булінгу.
- 1 палець: трапляються рідкісні епізоди.
- 2 пальці: трапляються іноді.
- 3 пальці: трапляються часто.
- Вся долоня: трапляються постійно.

Спираючись на отриманий результат, психолог актуалізує проблему булінгу в школі.

5. Вправа «Булінг – це...».

Мета: ознайомити учасників з поняттям булінгу, його формами, структурою.

Педагоги записують свої асоціації до слова булінг. Психолог узагальнює асоціації та проводить інформаційне повідомлення.

Булінг у перекладі з англійської означає хуліганити, грубіянити, визначається, як утиск, цькування, дискримінація. Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або дітей.

Булінг може проявлятися у різних формах, які часто поєднуються:

1. Фізичний булінг. Прояви: штовхання, удари, підніжки, пошкодження майна, стусани, погрози застосуванням сили.
2. Психологічний булінг. Прояви: образи, прізвиська, кепкування, принизливі коментарі, погрози, ігнорування, бойкот, поширення чуток. Це найбільш поширений вид булінгу.
3. Економічний булінг. Прояви: обмеження та/або контроль у використанні особистих/кишенькових грошей, відбирання грошей, їжі, одягу, крадіжки чужих речей.
4. Сексуальний булінг. Прояви: принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у роздягальнях, поширення образливих чуток, погрози сексуального характеру, жарти тощо.

Окремий вид булінгу – кібербулінг. Прояви: Цькування через Інтернет (соціальні мережі, месенджери, електронна пошта). Поширення компрометуючих фото/відео, образливих повідомлень, створення фейкових акаунтів для приниження.

Психолог запитує у педагогів, хто, на їх думку, є учасниками булінгу та узагальнює відповіді.

У соціальній структурі булінгу виділяють потерпілого (жертва), кривдника (булер) та спостерігачі.

Булінг має серйозні довгострокові наслідки для всіх його учасників.

Для потерпілого: тривожність, депресія, зниження успішності, небажання відвідувати школу, психосоматичні розлади (головний біль, проблеми зі сном), у важких випадках – суїцидальні думки.

Для кривдника: може призвести до закріплення агресивної моделі поведінки, проблем із законом у майбутньому, нездатності будувати здорові стосунки.

Для спостерігачів: формування байдужості, зниження рівня емпатії, страх за власну безпеку, відчуття провини.

Булінг не зникає сам по собі. Втручання дорослих (педагогів та батьків) є обов'язковим. Головна мета – створити в школі культуру, де булінг вважається неприйнятним, і навчити дітей, що повідомити про булінг – це не донос, а виявлення турботи про безпеку.

6. Вправа «Я – «Біла ворона».

Психолог пропонує пограти і виконати ролі. Обирається один учасник (він/вона – «біла ворона»), який, як він вважає, чимось відрізняється від інших. Інші учасники об'єднуються у 2 групи: агресори та спостерігачі. Агресори активно висловлюють свою думку про «білу ворону», спостерігачі спостерігають.

Обговорення:

- Що відчувала «біла ворона»?
- Що відчували ті, хто спостерігав?
- Як можна було захистити «білу ворону»?

Примітка. По закінченню обов'язково вивести учасників з ролей.

7. Вправа «Чотири кути».

Педагоги об'єднуються у 3 групи (агресори, потерпілі та спостерігачі) та визначають причини жорстокої поведінки агресора, причини потрапляння дітей у роль жертви та причини споглядацької поведінки спостерігачів. Презентація та обговорення напрацювань.

8. Вправа «Що можна зробити?»

Педагоги продовжують працювати у попередніх групах та напрацьовують завдання роботи для педагогів щодо профілактики булінгу в закладі освіти з позиції відповідної ролі (щоб сформувати відповідальну позицію у спостерігачів, щоб не було знущань над слабшими, щоб попередити розвиток агресивності та неконструктивне самоствердження підлітків.

Презентація та обговорення.

9. Вправа «Тут і тепер». Підведення підсумків.

Психолог пропонує педагогам дати відповідь на питання: «Що я зроблю у своєму класі/школі для профілактики булінгу».

ВИКОРИСТАННЯ ВІДНОВНИХ ТЕХНІК ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ВІДХИЛЕНЬ ПОВЕДІНКИ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ (практичне заняття для педагогів)

*Кондратенко Лариса,
методист навчально-методичного центру
психологічної служби Комунального закладу
Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти*

Мета: сприяти запровадженню у діяльність педагогічних працівників відновних технік щодо профілактики відхилень у поведінці дітей та підлітків у контексті створення безпечного освітнього середовища.

Вступ. Актуалізація теми.

Сучасний освітній заклад, будь то школа чи позашкільна установа, садочок чи заклад професійної освіти – це місце, де відбувається не лише освітній процес, а й формуються стосунки. Що кращі стосунки в дитячому колі, тим легше працювати педагогам і навчатися учням, і тим менше проблем та конфліктів. У той же час освітня установа – це також місце, де всі неминуче помиляються, вчаться виправляти ситуацію та намагаються наступного разу зробити краще. Для того щоб кожна помилка стала уроком і ресурсом, важливо правильно підійти до її аналізу та усвідомлення наслідків.

Наразі корисним у цьому може стати запровадження відновного підходу.

Перш за все, відновний підхід народився у зв'язку з відновним правосуддям, метою якого було створити умови для відшкодування завданої шкоди та відновлення стосунків, а також надати альтернативу традиційній судовій системі. **Відновне правосуддя** – це спосіб реагування на протиправну поведінку та вчинення правопорушення, який враховує баланс інтересів потерпілої сторони, правопорушника та громади; він запрошує обидві сторони конфлікту до діалогу і дає можливість відновити справедливість та досягти спільного рішення.

1. Вправа «Продовж речення».

Мета: актуалізувати досвід присутніх та сприяти розумінню значення терміну «відновний підхід».

Педагогам пропонується продовжити речення «Відновний підхід – це...» та дати своє визначення терміну. Психолог узагальнює інформацію.

Отже, **відновний підхід** передбачає відновлення порушених унаслідок конфлікту зв'язків і стосунків його учасників та їхнього оточення, виправлення завданої конфліктом шкоди та створення шкільної атмосфери, яка знижує ризик виникнення таких ситуацій.

Сьогодні, безумовно, його принципи вже запроваджуються вами у професійній діяльності, наприклад, під час застосування активного й інтерактивного навчання, формування соціальних та емоційних навичок, розбудови згуртованості дитячих колективів, проведення профілактичних заходів з опорою на досвід учасників тощо.

2. Робота в групах «Принципи відновного підходу».

Мета: напрацювати принципи відновного підходу.

Присутні об'єднуються в групи та напрацьовують принципи відновного підходу, спираючись на отримане визначення. Презентація напрацювань. Узагальнення ведучого.

Принципи, що є основою відновного підходу та способи їх реалізації.

1. Повага до різних точок зору та позицій. Кожен по-своєму бачить ситуацію, потребує можливості висловити свою думку та бути почутим. Тут недоречним буде нав'язування власних поглядів одними особами іншим. Важливо, щоб кожен мав нагоду сказати своє слово.	Що ти думаєш? Як ти ставишся до (чогось)? Що ти вже знаєш про це? Яким був твій власний досвід?
2. Думки та почуття важливі. Думки та почуття є ключовими для розуміння поведінки людей. Вони є основою для кращого взаєморозуміння і налагодження зв'язків.	Що з тобою відбувається, коли ти бачиш/чуєш/читаєш це? Які почуття виникають, коли ти бачиш/чуєш/читаєш це? Коли ти почув, що Х сказав. . ., що ти подумав? Що ти відчув? Чи є інші способи подивитися на це? Який аспект цього уроку/ завдання тобі сподобався?
3. Наші дії та вчинки впливають на людей навколо. Щоб зберегти хороші стосунки з іншими, важливо спробувати передбачити наслідки наших дій та заздалегідь мінімізувати будь-яку шкоду від них. Результатом конфліктів або суперечок можуть бути як негативні емоції (злість, образа, фрустрація і збентеження), так і зруйновані стосунки та зв'язки між людьми. Час, присвячений роздумам про можливі наслідки певних дій, може допомогти змінити ситуацію на краще.	Як подія вплинула на тебе? Який вплив, на твою думку, ця подія мала на присутніх? На кого, вірогідно, ця подія вплинула найбільше? Які наслідки може мати ця ситуація для учасників події? Для інших членів групи?
4. Наші дії – це стратегії, спрямовані на задоволення власних потреб. Для того, щоб прийняти рішення або вирішити проблему, варто спершу визначити потреби всіх, кого це стосується. Тоді буде легше обрати належні стратегії для задоволення цих потреб.	Що можна зробити, щоб вирішити ситуацію? Що вам потрібно від усіх інших, щоб виконати це завдання? Що потрібно від мене? Які власні ресурси вам будуть потрібні?
5. Найкраще знаходять рішення проблеми ті, кого вона зачіпає, у співпраці один з одним. Люди цінують, коли до них звертаються за порадою та залучають до процесу прийняття рішень щодо питань, які їх стосуються. І навпаки, люди, зазвичай, опираються і зневажають рішення, які їм нав'язують. Безпосередня участь в ухваленні рішень і розв'язанні проблем демонструє повагу і довіру, розвиває соціальні навички та впевненість, а також зміцнює зв'язки.	Що має відбутися тут? Що ви збираєтеся зробити, щоб задовольнити власні потреби та вирішити завдання? Який маєте план? Обґрунтуйте свій вибір.

Названі принципи є основою відновного підходу, проте, як правило, застосовуються лише під час освітнього процесу. Коли ж мова йде про порушення поведінки здобувачів освіти та її корекцію, спрацьовує старий добрий директивний підхід.

3. Інформаційне повідомлення з елементами обговорення «Відновний та директивний підходи».

Мета: порівняти відновний та директивний підходи у ставленні педагога до навчальних та поведінкових труднощів учня.

Ведучий пропонує порівняти відновний та директивний підходи у взаємодії між педагогом та учнем в ситуації навчання та порушень поведінки.

Освітні складнощі	Поведінкові складнощі
Складнощі випадкові	Складнощі створені навмисне
Складнощі неминучі	Складнощів бути не має
Навчання потребує дослідження – учні навчаються, ставлячи під питання та перевіряючи, чи правильно те, що їм сказали	Учні не повинні вивчати межі, не мають права ставити під питання та перевіряти, чи правильно те, що їм наказали – вони мають прийняти та слухатися. Правила не обговорюються
Труднощі у навчанні предмету сигналізують про потребу у додатковому матеріалі або у його іншому викладенні	Труднощі з поведінкою необхідно викорінювати, вони є сигналом необхідності санкцій

Отже, коли мова йде про складнощі під час навчання, дорослі схильні розглядати їх як **помилки** – це дія, думка, слово, вчинок, рішення, що зроблене випадково чи необдуманно через незнання і є ненавмисними.

Коли ж дитина демонструє поведінкові складнощі, то вони сприймаються як **проблема** – тобто те, що заважає нормальній життєдіяльності, що загрожує, стримує і перешкоджає, що відрізняється від нормального здорового функціонування.

Інакше кажучи, коли педагоги або батьки говорять про проблемну поведінку з точки зору потреби її змінити, вони мимохіть стають на позицію, яка виключає дійсно важливі речі: думки і почуття дитини, потреби і погляди, мотиви і цінності – те, що і зумовлює ту саму «погану» чи «неправильну» поведінку. При цьому вона, як у випадку з освітніми складнощами, не аналізується з точки зору недостатнього досвіду, знань, особистих ресурсів реалізовувати свої потреби іншим, соціально прийнятним способом.

– *Що, як правило, роблять дорослі в ситуації, коли дитина «порушує поведінку»? (запитання до групи).*

Як правило, педагоги намагаються розібратися в ситуації та застосувати дисциплінарні заходи. Вони ставлять питання:

– Що сталося?

– Хто винен?

– І вирішують, яке покарання є доречним.

Однак наскільки дієвим є такий метод? Чи справді покарання допомагає запобігти наступним порушенням?

Адже головною метою освітньої установи є не лише забезпечення якісного доступу дітей до освіти, а й сприяння їх соціалізації, у процесі якої діти мають багато чого навчитися і зробити багато помилок. Вони багато чого мають дізнатися про те, як будувати стосунки, наприклад, як заводити друзів, зберігаючи відчуття власного «Я»; як з повагою висловити незгоду з викладачами або друзями, поставити їхню позицію під сумнів; як висловити сильні емоції і бути почутим; як слухати інших з емпатією; як вести переговори і як досягати консенсусу. Саме помилки в цих сферах можуть призвести до словесних сварок і навіть фізичних конфліктів, які часто називають «поганою поведінкою», а не розглядають як «помилки» через нестачу знань, умінь та досвіду вирішувати ці ситуації більш ефективним шляхом. Поглянути на **проблемну поведінку як на «помилки»**, які можна використати для навчання, особистого зростання дитини і допоможе застосування відновного підходу.

Він пропонує змістити фокус уваги з покарання на вирішення конфлікту через погану поведінку шляхом проговорювання почуттів та потреб, що зумовили цю поведінку, аналізу її наслідків та вибору способів вирішення.

Цей підхід ставить наголос на слові «ми» і передбачає що кожен, хто зазнав впливу певної поведінки чи вчинку, буде почутим та візьме участь у пошуках виходу з ситуації. У цьому випадку питання будуть:

– Що сталося?

– На кого вплинула ця ситуація? Яким чином?

– Як ми можемо виправити завдану шкоду?

– Чого ми навчилися, що допоможе зробити нам інший вибір наступного разу?

– *У чому принципова відмінність цих підходів? (запитання до групи).*

Ці питання можуть видатися несподіваними і незвичними. Відновний підхід загалом кидає виклик багатьом вкоріненим в нашої культури уявленням та стереотипам. Бо ми звикли до того, що той, хто вчинив проступок, заслуговує на покарання, яке, нібито, має змінити його поведінку. При цьому потерпіла сторона, як правило, залишається поза увагою, отримує нещире вибачення і власне невдоволення.

Запитання з позиції відновного підходу спрямовані на визначення причин (інтереси і потреби), які зумовили певну поведінку; аналіз її наслідків для всіх долучених та самостійний пошук шляхів подолання наслідків. Без нав'язування з боку дорослих.

– *Які ж потреби мають «порушники поведінки» та постраждали від неї? Про що мають знати дорослі, щоб використовувати кожну допущену дитиною поведінкову помилку як можливість для аналізу та особистісного зростання? (запитання до групи).*

Потреби учасників освітнього процесу, що зазнали шкоди:

– щоб хтось вислухав їхню розповідь;

– мати час, щоб заспокоїтися;

– можливість запитати: «Чому саме я? Чим я заслужив це?»;

– щоб порушник зрозумів і визнав, як його поведінка вплинула на потерпілого;

– отримати щире, добровільне вибачення;

– відновлення завданої шкоди, якщо це можливо;

– підтвердження того, що це не станеться знову.

Ті, хто завдав шкоди іншим, потребують:

– час на роздуми;

- щоб хтось вислухав їхню розповідь;
- можливість пояснити собі та іншій особі чому вони це вчинили;
- можливість попросити вибачення;
- можливість загладити провину;
- підтвердження того, що цю справу закрито і що можна рухатися далі;
- надія на те, що почуття образи більше нема.

Отже, у постраждалих і кривдників потреби частково навіть перегукуються. Водночас, традиційний авторитарний підхід до встановлення стосунків рідко дає змогу задовольнити ці потреби.

Щоб виправити ситуацію, насамперед, ми маємо змінити своє сприйняття та мислення. У повсякденному житті, а особливо у випадках неналежної поведінки, відновний підхід наголошує на важливості визнавати людські почуття, потреби та права.

У процесі розв'язання проблем та побудови стосунків у відновний спосіб учасники формують навички пошуку рішень замість нав'язування власних переконань; розвивають творчий підхід до формулювання запитань та розв'язання проблем; формують тепле ставлення до інших; розвивають емпатію та терпіння.

У широкому значенні відновний підхід покликаний змінити погляд на правопорушення та неналежну поведінку, трансформувати культуру покарання та змістити акцент на виправлення завданої шкоди.

4. Вправа «Технології відновного підходу». Робота в групах.

Мета: познайомити учасників з відновними техніками, розвивати навички їх використання.

4.1. Техніка «Коло».

Розпочати запроваджувати відновний підхід до профілактики порушень у поведінці дітей та підлітків можна з технік «Коло». На початку це можуть бути кола з прийняття правил спільного життя, визначення індивідуальних потреб перебування в закладі освіти, кола ресурсів для підтримки добрих взаємин в колективі тощо. Означена техніка може бути використана для обговорення певної проблемної поведінки, характерної для дітей у цілому, чи певного випадку, що відбувся в класі, групі.

Учасники об'єднуються у групи. Ведучий знайомить присутніх з планом проведення «Кола». Групам необхідно розписати план «Кола» з теми профілактики порушень поведінки у відновному підході. Презентація та обговорення отриманого досвіду та вражень від застосування техніки.

План «Кола»

1. Дата
2. Тема
3. Знайомство. Вправа «.....» (наприклад, «Мене звати..., я захоплююся...»).
4. Гра з перемішуванням учасників «.....» (наприклад, «Вітер дує і здуває»).
5. Основна частина. Вибір форми роботи (обговорення в колі, в парах, в мікрогрупах з обов'язковим представленням результатів у загальному колі).

Запитання для основної частини:

-
-
-

6. Рефлексія. Запитання для прикінцевого кола:

-
-

4.2. Техніка «Відновна бесіда».

Іноді проблема виникає безпосередньо на занятті, і для його продовження педагогу необхідно певним чином відреагувати на ситуацію. У цьому допоможе 15-хвилинний інструмент побудови мирної атмосфери в класі. Його застосовують, коли треба проаналізувати та виправити поведінку, що виходить за межі поставлених завдань.

Відновна бесіда – це форма спілкування, що ґрунтується на принципах розуміння, поваги, турботи, відповідальності та довіри. Вона розвиває відповідні цінності.

Як провести відновну бесіду?

Почніть із себе. Якщо сталася прикра ситуація, в яку ви маєте втрутитися, спочатку підготуйте себе. Запитайте себе: «Що відбувається в моїй голові в цей момент? Що я відчуваю через це?».

Проаналізувавши свій стан, подумайте про учасників ситуації: «Що зараз у голові в неї/нього? Що він/вона можуть відчувати з цього приводу?»

Після цього, перш ніж реагувати і говорити, розгляньте ситуацію з позиції випадкового спостерігача. Погляд з позиції третьої особи може допомогти вам дистанціюватися, вивести з напруги, дозволити посипівчувати собі та іншим.

Алгоритм «Відновної бесіди» в ситуації проблемної поведінки, що виходить за межі завдання, але не впливає на інших (наприклад, учень/учениця мовчки відсуває зошит, відмовляючись виконувати завдання).

Крок 1. Спочатку подивіться на учня/ученицю, демонструючи мовою тіла інтерес і турботу, а не засудження.

Крок 2. Якщо це не допоможе залучити учня/ученицю до виконання завдання, повільно підійдіть і далі демонструйте мовою тіла інтерес і турботу.

Крок 3. Спокійно та обережно скажіть: «Бачу, що ти» (точно опишіть поведінку, без оцінки).

Тоді додайте: «Цікаво, що сталося?» (Принцип 1 відновного підходу).

«Хотів би я знати, про що ти зараз думаєш? Як ти себе сьогодні почуваєш?» (Принцип 2 відновного підходу).

«Чи можу я щось зробити, щоб допомогти тобі виконати завдання? (Принцип 4 відновного підходу).

«Що б ти міг зробити, щоб допомогти собі та почати працювати над цим завданням?» (Принцип 5 відновного підходу).

Запитання, що ставляться на 3 кроці відповідають кожному базовому принципу відновного підходу. Можна ставити їх усі, а можна обрати 1-2 з огляду на ситуацію та мету, яку переслідується.

Учасники продовжують працювати в попередніх групах. Необхідно обрати певну ситуацію з практики роботи та вибудувати відновну бесіду, спираючись на принципи відновного підходу. Презентація напрацьованих та обговорення особистих вражень і набутого досвіду.

Алгоритм «Відновної бесіди» в ситуації проблемної поведінки, що виходить за рамки завдання та впливає на інших (наприклад, розмова із сусідом по партії, сміх та жарти, недоречні вигукі, коли інші намагаються сконцентруватися на виконанні завдання).

Завжди починайте з діалогу із собою, а потім застосуйте три кроки, описані вище.

Завершуйте так: «Як гадаєш, на кого вплинула твоя поведінка?», «Що тобі потрібно, щоб повернутися в колію?», «Чого можуть потребувати від тебе ти, на кого вплинула твоя поведінка», «Що ти можеш зробити, щоб виправити ситуацію?»

Найчастіше ввічливий та шанобливий підхід допомагає учням знову включитися в роботу. Однак бувають випадки, коли дитина не бажає, не готова чи не може відповісти на таке ввічливе запитання.

Алгоритм «Відновної бесіди» в ситуації проблемної поведінки, яка виходить за рамки завдання і впливає як на вас, так і на інших.

Найскладніша ситуація, яка може статися в класі – та, що впливає і на вас, і на інших. Це можуть бути повторювані дрібні порушення дисципліни, які починають дратувати вас; переривання, що трапляються кілька разів, під час того, як ви намагаєтесь щось пояснити або відповісти на запитання; переривання групових обговорень, які заважають іншим; критичні зауваження, зроблені вголос, що викликають неспокій; невідповідна реакція на ваші початкові спроби реагувати з повагою.

У таких випадках дуже важливо, щоб ви спочатку увійшли в контакт із собою. Проходячи через власні мовчазні роздуми, ви можете визнати, що відчуваєте негативні думки і почуття та маєте потреби, які хочете висловити. Якщо вважаєте за доцільне провести цю розмову з класом, майте на увазі, що робити це перед іншими ризиковано. Краще це зробити один-на-один з порушником. У цій ситуації в нагоді стане «Емоційна розмова» з використанням «Я-повідомлення».

Алгоритм «Емоційної розмови» з використанням «Я-повідомлення».

Техніка включає п'ять ключових відновних переконань (принципів) відновного підходу:

Ключове переконання 1 – Поділитися власним баченням ситуації: «Коли я бачу... (або Коли я чую...)».

Ключове переконання 2 – Поясніть власні думки та почуття: «Я говорю собі...», або «Я відчуваю...».

Ключове переконання 3 – Проявіть співчуття та увагу: «Ось так це на мене вплинуло. І, можливо, на інших присутніх теж».

Ключове переконання 4 – Поясніть свої незадоволені потреби: «Просто зараз мені потрібно...».

Ключове переконання 5 – Запитайте про допомогу в задоволенні вашої потреби: «Чи готовий/можеш ти...?»

Учасники продовжують працювати в попередніх групах. Необхідно обрати випадок із практики роботи та прописати конкретні фрази «емоційної розмови» відповідно до алгоритму. Презентація та обговорення особистих вражень і отриманого досвіду.

5. Підведення підсумків та рефлексія.

Мета: сприяти узагальненню набутих знань та мотивації до їх використання в професійній діяльності.

Учасникам пропонується продовжити речення: «Новим для мене було... Я зрозуміла, що...».

Розглянуті техніки та інші схожі інструменти можуть бути дієвими, навіть якщо їх застосовують час від часу, згадуючи про них, коли виникає потреба. Проте основа успіху та ефективності – систематичне запровадження таких практик. Важливо пам'ятати: новий досвід і використання нових інструментів завжди є ресурсом і працює краще, ніж відсутність змін.

Список використаних джерел

1. Белінда Гопкінз. Відновні практики в класі. Відновні підходи у повсякденній роботі. URL: https://safeschools.com.ua/images/documents/50/50_fail.pdf (дата звернення 03.06.2026).

2. Слизавета Коваль. Цінності відновного підходу. URL: <https://blog.liga.net/user/yekoval/article/46662> (дата звернення 03.06.2026).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ «РОЛЬ ПЕДАГОГА У СТВОРЕННІ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА»

*Коритченко Любов,
практичний психолог
Дубов'язівського ліцею
Дубов'язівської селищної ради*

Мета заняття:

- підвищення психологічної компетентності педагогів з питань булінгу в освітньому середовищі;
- формування єдиної позиції педагогічного колективу щодо протидії булінгу;
- розвиток навичок створення та підтримки психологічно безпечного освітнього простору.

Тривалість: 90 хв.

Хід заняття

Вступна частина (5 хв.).

1. Вступне слово психолога

– Доброго дня, шановні колеги! Сьогодні ми працюємо з темою, яка лежить в основі комфортного навчання та розвитку кожної дитини – психологічно безпечного освітнього середовища. Це простір, де учні почуваються прийнятими, розуміють, що їх поважають, можуть вільно висловлювати емоції та думки, а конфлікти вирішуються цивілізовано, без насильства.

Важливу роль у формуванні такого середовища відіграє педагог, його стиль спілкування, реакція на конфлікти, щоденна взаємодія з учнями та колегами. Сьогодні ми попрацюємо над інструментами, що допоможуть нам зробити ліцей місцем, де кожен учень відчуває безпеку, підтримку та повагу.

2. Вправа «Асоціативний куш» (2 хв.).

Психолог пропонує педагогам назвати асоціації на слово «безпека» та узагальнює їх.

2. Практична частина

1. Мозковий штурм «Думки вголос» (10 хв.).

Мета: актуалізувати тему психологічної безпеки; активізувати учасників, створити спільне понятійне поле.

Матеріали: фліпчарт або дошка, маркери, таймер (за потреби).

Психолог пропонує кожному педагогу коротко поділитися власними міркуваннями, чому психологічна безпека важлива та на що педагогам варто звертати особливу увагу. Психолог фіксує ідеї у два стовпчики на плакаті чи дошці та узагальнює.

2. Вправа «Карта безпеки ліцею» (25 хв.) (додаток 1).

Мета: визначити безпечні та проблемні зони ліцею; виявити зони ризику та ресурси; підготувати основу для подальших профілактичних заходів.

Матеріали: схема ліцею (поверхи, територія), маркери: зелений, червоний, жовтий, стікери для коментарів.

Учасники об'єднуються у декілька груп. Кожній групі пропонується на основі власних спостережень та результатів попередньої вправи створити «Карту безпеки» ліцею. Педагоги працюють із планом ліцею та позначають:

- зеленим – безпечні локації;
- червоним – місця, де виникають конфлікти, прояви булінгу;
- жовтим – зони, що потребують покращення.

Групи презентують напрацювання та обговорюють отримані результати.

3. Інформаційне повідомлення (15 хв.).

Повідомлення психолога «Результати дослідження рівня задоволеності освітнім середовищем здобувачів освіти 5-11 класів».

Обговорення:

- Які дані співпадають з картами педагогів та думками учнів?
- Де бачимо повний збіг?
- Які розбіжності між оцінками педагогів і учнів найбільше привертають увагу?
- Чому, на вашу думку, певні зони учні сприймають інакше, ніж педагоги?
- Що в сьогоднішньому аналізі було для вас найбільш неочікуваним?
- Що підтвердило ваші спостереження та відчуття?

4. Вправа «Принципи психологічно безпечного ліцею» (25 хв.) (додаток 2).

Мета: сформулювати спільну позицію педагогів щодо створення безпечного середовища; узгодити чіткі правила взаємодії; підвищити відповідальність педагогів за підтримку психологічної безпеки.

Педагоги об'єднуються в 4 групи, кожна з яких працює з певним завданням:

1. Поведінка педагога.
2. Взаємодія учнів.
3. Простір і ресурси ліцею.
4. Профілактика конфліктів та булінгу.

Кожна група формулює 3–5 конкретних, позитивно сформульованих принципів, правил щодо теми обговорення групи.

По закінченню групи презентують напрацювання. Запропоновані правила та принципи після обговорення записуються на плакат «Роль педагога у створенні безпечного середовища».

5. Завершення заняття (3 хв.).

Рефлексія:

- Який момент сьогоднішньої роботи був для вас найбільш значущим?
- Що вас надихнуло, здивувало або змусило замислитися?
- Що нового ви дізналися про психологічну безпеку в ліцеї?
- Які думки або спостереження колег вам особливо відгукнулись?

Додаток 1

Роздаткові картки для вправи «Карта безпеки ліцею»

Картка 1. Інструкція для групи.

Мета: визначити безпечні та проблемні зони ліцею; виявити зони ризику та ресурси; підготувати основу для подальших профілактичних заходів.

Матеріали: схема ліцею (поверхи, територія); маркери: зелений, червоний, жовтий, стікери для коментарів.

Завдання групам:

1. Позначити на схемі:

Зеленим – місця, де учні почуваються комфортно;

Червоним – зони конфліктів та можливих проявів булінгу;

Жовтим – місця, які потребують уваги або покращення.

2. Додати короткі пояснення на стікерах.

3. Підготувати коротку презентацію висновків.

Картка 2. Питання-орієнтири для аналізу простору.

Проаналізуйте схему ліцею, використовуючи запитання:

1. У яких місцях учні проводять найбільше часу під час перерв?
2. Де найчастіше виникають суперечки чи інциденти?
3. Які зони мають обмежену видимість або погане освітлення?
4. Чи є місця, де немає постійного нагляду дорослих?
5. У яких локаціях учні почуваються найбільш спокійно та впевнено?
6. Де можливе скупчення великої кількості дітей?
7. Які місця викликають тривогу або дискомфорт у педагогів?

Картка 3. Шкала позначень.

Використовуйте наступну легенду:

зелений – зони комфорту та безпеки.

червоний – зони ризику (конфлікти, прояви булінгу, агресія).

жовтий – зони, що потребують покращення або додаткового аналізу.

Картка 4. Коментарі та пропозиції.

Запишіть на стікерах:

- можливі причини небезпеки в позначених зонах;
- ресурси, які вже існують у цих місцях;
- ідеї, як покращити ситуацію у ризикових зонах;
- рекомендації щодо змін у просторі або нагляді.

Формат стікера:

- Проблема:
- Причина:
- Можливе рішення:

Картка 5. Пам'ятка для презентації результатів.

Під час презентації група відповідає на запитання:

1. Які зони визначено як найбільш безпечні? Чому?

2. Де виявлено найвищі ризики? Які фактори їх створюють?
3. Які зони потребують першочергових змін?
4. Які пропозиції щодо покращення ви можете запропонувати уже зараз?
5. Що варто врахувати в подальшій роботі з учнями?

Додаток 2

Роздатковий матеріал до вправи «Принципи психологічно безпечного ліцею»

Підказки для вироблення принципів.

1. Фокус на поведінці педагога:
 - Як ми реагуємо на конфлікти?
 - Чи підтримуємо позитивний настрій та емпатію?
 - Чи демонструємо приклад відкритості та поваги?
2. Комунікація з учнями:
 - Чи створюємо можливість для вільного висловлення думок?
 - Наскільки прозорі правила та очікування?
 - Як педагоги сприяють довірі та співпраці?
3. Організація простору:
 - Чи є у класах і коридорах безпечні зони для учнів?
 - Які локації потребують покращення освітлення чи нагляду?
 - Чи враховані потреби всіх груп учнів (інклюзивність)?
4. Профілактика конфліктів та булінгу:
 - Які правила та процедури вже діють?
 - Що можна змінити, щоб зменшити ризики?
 - Як забезпечити підтримку постраждалим?
5. Ресурси та підтримка:
 - Хто може допомогти педагогам і учням у складних ситуаціях?
 - Які внутрішні та зовнішні ресурси можна залучити?
6. Постійне вдосконалення:
 - Як ми навчаємося самі та учнів, щоб покращувати психологічну безпеку?
 - Які практики можна впровадити для розвитку емоційної компетентності?

Міні-анкета для групової роботи

Заповніть після ознайомлення з підказками:

1. Які три принципи вже реалізуються в нашому ліцеї найкраще?
2. Які два принципи потребують посилення?
3. Які конкретні кроки ми можемо зробити протягом найближчого місяця?

ІНТЕРАКТИВНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ «МИ ЗА ЖИТТЯ БЕЗ НАСИЛЬСТВА. ШЛЯХ ДО БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА»

*Крапивна Світлана,
практичний психолог,*

*Кохан Оксана,
соціальний педагог*

Комунальної організації (установи, закладу)

*«Шосткинська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 1
Шосткинської міської ради Сумської області»*

Мета: сприяти усвідомленню вчителями проблеми насильства в освітньому середовищі, причин виникнення та шляхів створення безпечного освітнього простору.

Епіграф:

І якби на те моя воля,
написала б я скрізь курсивами:
– Так, багато на світі горя,
люди, будьте взаємно красивими!

Ліна Костенко, «Між іншим»

1. Вступне слово.

– Всесвітня акція «16 днів проти насильства!» триває з 25 листопада по 10 грудня. Мета цієї акції – привернути увагу громадськості до проблеми насильства в сім'ї щодо жінок, жорстокого поводження з дітьми, рівних прав чоловіків та жінок, а також збільшити розуміння та обізнаність про проблему насильства та шляхи її вирішення.

Дата початку та завершення акції вибрані не випадково, вони створюють символічний ланцюжок, підкреслюючи, що будь-які прояви насильства над людиною, незалежно від її статі, є порушенням прав людини.

Шістнадцятиденний період акції охоплює такі дати:

25 листопада – Міжнародний день боротьби з насильством щодо жінок,

29 листопада – Міжнародний день захисників прав жінок,

1 грудня – Міжнародний день порозуміння з ВІЛ-інфікованими,

2 грудня – Міжнародний день за відміну рабства,

3 грудня – Міжнародний день людей з обмеженими фізичними можливостями,

10 грудня – Міжнародний день прав людини.

Українське суспільство переживає складні часи: в умовах повномасштабного вторгнення збільшилась кількість випадків проявів насильства в родині, зростання проявів девіантної поведінки в підлітковому середовищі. У засобах масової інформації все частіше з'являються новини про жорстокість та ворожість, носіями або постраждалими від якої є діти. Усе це актуалізує роботу щодо профілактики цього явища та створення безпечного освітнього середовища.

2. Мозковий штурм «Поняття про насильство».

Мета: актуалізувати зміст поняття «насильство».

Учасники заняття по черзі називають асоціації, що на їх думку, можуть визначати термін «насильство».

Ведучий узагальнює та дає визначення поняття насильства та його ознак.

Насильство – це дії однієї людини по відношенню до іншої, що характеризуються такими ознаками:

чиняться усвідомлено, цілеспрямовано;

заподіюють шкоду (фізичну, моральну, матеріальну);

порушують права та свободи людини;

той, що чинить насильство, має значні переваги над жертвою, ще зводить до нуля її можливість ефективно захищатися.

«Б'ють не слабших – б'ють сильніших» – ці рядки Ліни Костенко, як холодний душ для тих, хто ще досі вірить, що насильство чи приниження свідчать про силу:

Удари летять не від сильних.

Б'є мізерія – бо не здатне підняти.

Б'є тупість – бо не може досягнути глибини думки.

Б'є заздрість – бо з'їдає зсередини.

Б'є жадібність – бо прагне мати все, навіть те, чого не заслуговує.

Б'є страх – бо боїться тих, хто живе по совісті, а не по інструкції.

Ці слова стосуються не лише фізичного насильства. Це і про цькування, і про осуд, і про спроби принизити, приписати ярлики, виставити «зайвим». Та в кожному такому ударі лише визнання сили того, на кого він спрямований.

3. Інформаційне повідомлення «Види насильства».

Мета: розширити рівень інформованості учасників заняття щодо видів насильства та їх характеристики.

Існує 4 види насильства:

фізичне (спроба вбивства, побиття, катування, завдання фізичних пошкоджень, жбурляння різними предметами);

психологічне/емоційне (погрози, залякування, шантаж, контроль життя та спілкування, ізоляція, заборона на спілкування);

сексуальне (зґвалтування і сексуальні домагання, сексуальні образи, інтимні торкання без дозволу);

економічне (фінансовий контроль і фінансові обмеження, заборона працювати і вчитися, свідоме руйнування та пошкодження майна, позбавлення можливості користуватися майном).

Поряд з поняттям «насильство» існує термін «булінг». Булінг (цькування) – діяння (дії або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи та (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Булінг (цькування) відноситься до більш широкої категорії – «жорстоке поводження з дитиною», до якої також відносяться домашнє насильство і насильство за ознакою статі.

Обговорення:

– Що нам дає розуміння видів насильства та дій, які можна вважати насильницькими? (розуміти, що є насильством, уникати таких дій, розмежовувати насильство та, наприклад, конфлікт).

4. Вправа «Ознаки насильства».

Мета: сприяти розумінню учасниками ознак насильства.

Учасники об'єднуються у 4 групи за певним видом насильства: фізичне, психологічне, економічне, сексуальне. Кожна група має обрати з переліку ознак насильства ті, що відповідають певному виду насильства. Презентація напрацювань.

Ознаки насильства:

синяки, переломи,
медичні проблеми, що не піддаються лікуванню,
ховання, крадіжки їжі,
відбитки предмета на тілі,
синець або поріз, якому немає пояснення,
дискомфорт при ходьбі та сидінні,
залисина,
відставання фізичного, соціального, емоційного розвитку відносно вікової норми,
страх дорослих, особливо батьків,
немотивована агресія,
таємничість поведінки,
пригніченість, агресія, байдужість, замкненість,
страх фізичного контакту, зокрема, рукостискання, обіймів, дотику,
брудний, пошкоджений одяг, що не відповідає сезону,
ознаки безсоння (дратівливість, неуважність, засинання на уроці),
недотримання гігієнічних норм (неохайність, забрудненість),
систематичне повторювання дій (розкачування, смоктання пальців, кусання),
анальний чи вагінальний свербіж, висипи, синці, кровотеча, біль при сидінні,
відсутність інтересу до оточуючого, вияву емоцій,
відсутність або низький рівень соціальних навичок,
надмірна зацікавленість чи обізнаність щодо сексуальної тематики та предметах, пов'язаних з нею,
побоювання певної людини чи члена сім'ї,
бездоглядність,
надмірна піддатливість,
раптова агресія,
біль при сечовипусканні, раптове нетримання сечі.

Обговорення:

– Навіщо педагогу знати ознаки того чи іншого виду насильства? (вчасно звернути увагу та протидіяти).

4. Вправа «Причини насильства в освітньому середовищі».

Мета: з'ясувати обізнаність педагогів щодо причин насильства в освітньому середовищі.

Учасники продовжують працювати у попередніх групах «яблуко, груша» та прописують причини прояву насильства.

Фізичні особливості – діти носять окуляри, погано чують, мають порушення рухового апарату фізично слабкі.

Особливості поведінки – замкнуті чи імпульсивні, невпевнені, тривожні.

Особливості зовнішності – руде волосся, веснянки, мають надмірну худорлявість чи повноту.

Недостатньо розвинені соціальні навички – часто не мають жодного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.

Страх перед школою – неуспішність у навчанні часто формує у дітей негативне ставлення до школи, страх відвідування певних предметів, що сприймається оточуючими як підвищена тривожність, невпевненість, провокуючи агресію.

Відсутність досвіду життя в колективі, так звані «домашні» діти.

Особливості розвитку – заїкання, дислалія (порушення мовлення), дисграфія (порушення письма), дислексія (порушення читання).

Знижений рівень інтелекту, труднощі у навчанні.

Високий інтелект, обдарованість, видатні досягнення.

Інформаційне повідомлення. Поведінка дитини – це лише прояв емоцій, про які ми не знаємо, а варто було б дізнатися. Уявіть собі «Айсберг» – ми зазвичай бачимо тільки ту його частину, яка височить над водою – це і є поведінка. Нижче, під водою, – емоції, які лежать в основі цієї поведінки, але ми не завжди їх можемо одразу розгледіти, а ще нижче, у невидимій для нас частині, знаходиться причина емоцій – потреби дитини.



Підсумок: Вчителі мають чітко розуміти, що виступає істинною причиною конфліктів та насильства в учнівському середовищі.

5. Вправа «Як ви гадаєте?».

Мета: з'ясувати наслідки насильства

Завдання: кожна група учасників дає відповіді на отримані запитання та по черзі представляють свої варіанти.

1 група відповідає на питання «Як діти реагують на насильство?»

(Діти зазнають почуття провини, сорому і страху, так, ніби вони відповідальні за насильство, яке їм доводиться спостерігати. Діти відчувають сум, гнів в тому що не спроможні самостійно змінити те, що відбувається)

2 група – «Як ці переживання відбиваються на поведінці дітей?»

(З'являються прояви агресії, не визнають авторитетів, бувають пасивними чи пригніченими, мають вигляд знервованих або заляканих. Скаржаться на головний біль, біль у шлунку, постійне відчуття втоми, сонливість тощо...)

3 група – «Як допомогти дитині, коли вона стала свідком проявів насильств?»

(Допоможіть дитині поділитися своїми почуттями з кимось із дорослих. Дуже важливо, щоб це була людина, якій дитина довіряє. Слід обов'язково вислухати дитину до кінця, не перебиваючи та не оцінюючи її. Дуже важливо, щоб дитина зрозуміла, що розповідь про болісні почуття полегшує цей біль. Обговоріть з дитиною ситуацію, що склалася, її причини, можливі наслідки)

Обговорення:

– Хто відповідальний за те, аби уникнути ситуацій насильства в школі?

Підсумок: У всіх ситуаціях виникнення насильства можливе лише за активного чи пасивного заохочення дорослих або ж через їхнє байдуже ставлення до «легких» форм насильства, що тягнуть за собою виникнення важких випадків, які вже неможливо ігнорувати. Ми всі повинні думати частіше про те, кого ми хочемо виховати і повинні весь час пам'ятати, що дитина – це наше дзеркало.

6. Вправа «Вірш-буріме».

Мета: показати учасникам, як діти бачать сучасний світ.

Завдання: учасники об'єднуються у групи за кольором цукерок. Кожній групі необхідно з окремих частин скласти вірш.

«Світ без насильства і зла» (Тимошук Віталій, 8 Б клас)

Жорстокий світ, нещадний світ:

Насильство лиш й знущання.

Усе це зупинити слід

І зупинити без вагання.

Про заповіді Божі ти згадай:

Не вбий, не обмани, не укради.

Ніколи їх не забувай

Й не буде у житті біди.

І світ без насильства і зла –

Це мрія кожної дитини,

Наповнений любові і тепла

До чистої й красивої людини.

7. Вправа «Запитання».

Мета: з'ясувати рівень обізнаності присутніх з теми заняття.

Хід вправи: учасники кожної групи обирають запитання, озвучують його і дають відповідь.

Перелік запитань:

– Прояви видів насильства? (фізичне, сексуальне, економічне, психологічне).

– Хто може бути «жертвою»?

– Хто може бути кривдником?

– Якими основними законами захищені права дітей? (Конвенція ООН про права дитини, Конституція України, Закон України «Про охорону дитинства», Сімейний кодекс, Кримінальний кодекс та інші).

- Продовжити речення: Насильство породжує... насильство.
- Де найбільше спостерігаються прояви насильства? (вдома, в школі, в громаді).
- Що таке насильство? (Спосіб, що забезпечує панування, владу людини над людиною; примус, який відбувається всупереч волі того, проти кого він спрямований, зазіхання на людську свободу).
- Що таке жорстоке ставлення? (Безжалісні, грубі дії, які завдають потерпілому фізичних та психічних страждань).
- Що розуміють під поняттям толерантність? (Прийняття людини такою, якою вона є).
- Що таке агресія? (Індивідуальна або колективна поведінка чи дія, спрямована на те, щоб завдати фізичної чи психічної шкоди, або орієнтована на знищення іншої людини чи групи).
- З якого віку настає відповідальність за адміністративні правопорушення? (З 16 років).
- Поясніть термін «експлуатація» (Використання чужої праці без справедливої винагороди; безоплатне привласнення результатів найманої праці.)
- Поясніть термін «ігнорування». (Навмисно не помічати, не брати до уваги, нехтувати кимось, чимось).
- Яка відповідальність передбачена за насильницькі дії? (Адміністративна, кримінальна).
- До кого може звернутися дитина щодо захисту від насильницьких дій?

Підсумок. Насильство серед дітей є, на жаль, досить розповсюдженим у наш час. Дуже важливо, щоб здобувачі освіти, батьки та вчителі були проінформовані про це негативне явище, про те, як його виявити, як з ним боротися та, головне, як його уникнути.

8. Вправа-руханка «Намалюй цифри частинами тіла».

Мета: зняття напруження, що виникло в процесі роботи.

(1 – пишемо носом, 2 – правим плечем, 3 – лівим плечем, 4 – правою ногою, 5 – лівою ногою, 6 – ліктем правої руки, 7 – ліктем лівої руки, 8 – усім тілом.)

9. Вправа «Прислів'я та приказки».

Мета: пояснити значення приказок та прислів'їв.

Хід вправи: учасники об'єднуються в 2 групи – «день, ніч» і отримують аркуші, на яких прописані половинки прислів'їв та приказок.

Психолог. Прислів'я та приказки становлять начебто зведення правил, якими людина має керуватися у повсякденному житті. Вони рідко тільки констатують якийсь факт, скоріше рекомендують чи застерігають, схвалюють або засуджують, словом, повчають.

Завдання: знайти пару з другої частини від прислів'я чи приказки та з'єднати їх. Зачитайте прислів'я та висловіть свою думку стосовно того, про що в ньому говориться.

Перелік прислів'їв:

Яка громада, така її рада.

Як ми до людей, так люди до нас.

Дружба і братство – дорожче багатства.

У хорошій компанії розуму наберешся, а в поганій – і свій загубиш.

З ким поведешся, від того й наберешся.

Згода будує, а незгода руйнує.

Від сварки до бійки – один крок.

Бити та лаяти є кому, а годувати та вчити так нікому.

Не кидай каміння в небо, бо собі голову розіб'єш.

Хто любить бити, того теж наб'ють.

Коли двоє сваряться, то більше винуватий той, хто розумніший.

Біда тому, хто добра не робить нікому.

Кого біда кусає, той завжди злість на когось має.

Правда і у вогню не горить, і у воді не тоне.

Яка хата – такий тин, який батько – такий син.

Добрі діти на ноги поставлять, а лихі – з ніг звалять.

Не вчи дитину штурханцями, а хорошими слівцями.

Дурному і п'яному море по коліна.

Будеш людині робити все життя добро – нічого, а зробиш один раз зло – на все життя ворогом будеш.

Злому всюди зле.

Підсумок: у сучасному суспільстві стосунки, що містять елементи насильства не прийнятні, оскільки вони порушують права людини та є небезпечними для повноцінного розвитку людини.

10. Вправа «Будиночок».

Хід вправи: учасники отримують кольорові паперові цеглинки, на яких необхідно написати, що повинно бути в будинку, щоб захистити дитину від насильства і щоб дитина сама його не скоювала.

Всі цеглинки закріплюються на будинку, що зображений на ватмані.

Обговорення:

– Чи допомогла вам вправа краще зрозуміти, як змінити ситуацію, щоб створити у закладі безпечне освітнє середовище?

Підсумок: отже, для того, щоб дитина не зазнала насильства над собою, дорослі повинні бути обізнані з даного питання і знати, як діяти у випадку його виявлення. Також важливо інформувати дітей про їхні права в частині захисту від проявів насильства.

11. Рефлексія.

– Яка з виконаних вправ дала відповіді на запитання, яких ви не знали?

– Де ви можете застосувати інформацію, про яку сьогодні дізналися?

– Які висновки для себе зробили?

Історія створення акції «Синя стрічка – діти проти насильства»

Початок цієї традиції розпочала історія, що відбулась навесні 1989 року. Мешканка Норфолка (США) Бонні Фіней довідалась про загибель свого чотирирічного онука Майкла. 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, тим самим вона хотіла привернути увагу людей до цієї проблеми. Незабаром її підтримали різні агентства, ділові кола, місцеві співтовариства та багато добровольців. 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 насилля.

Ведучий: сьогодні ми обговорили важливе питання. Сподіваюсь, що ви зможете змінити своє ставлення до світу, людей, які нас оточують. Тож бажаю вам тільки добра, маю надію, що наша сьогоднішня зустріч нікого з вас не залишила байдужим.

Список використаних джерел

1. Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід. Методичний посібник. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.

2. Артющікіна Л. М., Єфремова Г. Л. Профілактика насильства над дитиною в сім'ї: Навчально-методичний посібник. Суми : СОППО. 2016

3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та ін. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (початкова школа). Київ : Видавництво «Алатон», 2016. 232 с.

4. Гаврилук І. Насилля як вид неправильного виховання. Інтерактивна робота з батьками. *Психолог*. 2009. № 11-12. С. 62 – 63.

5. Попередження насильства у закладах освіти. Методичний посібник для педагогічних працівників. БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї». Київ. 2019.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ «МИ РІЗНІ, АЛЕ ВАЖЛИВІ»

Кривенко Тетяна,

практичний психолог

Кролевецького закладу дошкільної освіти

(центр розвитку дитини) № 9

«Ромашка» Кролевецької міської ради

Мета: формувати вміння радіти успіхам інших, не знецінюючи власних досягнень тренувати конструктивні способи привертання уваги, розвивати емпатію та співпрацю в групі, допомогти дитині усвідомити, що позитивна поведінка приносить більше уваги та підтримки, ніж агресія чи образи.

Хід заняття

Вступ. Повідомлення теми заняття.

1. Привітальне коло «Я сьогодні...».

Мета: сприяти емоційному контакту, налаштуванню на роботу.

Діти передають м'яку іграшку по колу. Кожен завершує фразу: «Я сьогодні, як.. (сонечко, вітерець, ведмедик), тому що...».

2. Мотиваційна міні-історія «Зірочка, яка хотіла бути першою».

Мета: сприяти усвідомленню дітьми унікальності кожного.

Психолог читає коротку казку про Зірочку, яка засмучувалась, коли хвалили інші зірочки, але потім з'ясувала, що кожна світить по-своєму. Після цього дітям ставиться одне запитання: «Як ви думаєте, чому Зірочці стало легше?»

Казка «Зірочка, яка хотіла бути першою»

У великому темному небі жила маленька Зірочка. Вона дуже хотіла, щоб усі дивилися тільки на неї. Коли хвалили інші зірки, Зірочка насуплювалась і не хотіла світити. Одного вечора Небо помітило, що на його просторі щось не так. Світло стало слабшим, бо маленька Зірочка майже не сяяла. Небо тихо запитало її: «Чому ти сховала своє світло?»

Зірочка відповіла сердито: «Мене ніхто не бачить. Хвалять інших. Я хочу бути першою».

Небо замислилося і показало Зірочці одну картину: на землі стояла дівчинка, яка дивилася вгору. Вона усміхалася, бо бачила ціле небо, де кожна зірка світила по-своєму.

– Подивись. Дівчинка любить твоє світло. Вона бачить тебе, навіть коли світять інші. Радість не зменшується, якщо хвалять когось ще.

Зірочка довго думала над цими словами. Вона помітила, що інші зірки не заважають їй сяяти, а навпаки створюють разом гарне світло.

Того вечора маленька Зірочка знову засвітила. Її світло стало теплішим і спокійнішим. Вона зрозуміла, що у кожної зірки є своє місце на небі і свій блиск. Коли світять усі, небо стає найгарнішим. З того часу Зірочка більше не сердилася, коли хвалили інших. Вона знала, що цінність не в тому, хто перший, а в тому, що кожен важливий.

3. Гра «Комплімент».

Мета: тренувати вміння помічати сильні сторони інших, радіти за інших, підвищувати власну самооцінність.

Діти сидять у колі. Психолог повідомляє, що хоч всі вони ще маленькі, але вже можуть одне одного чомусь навчити. Коли ми помічаємо, що хтось робить краще за нас, ми можемо попросити навчити нас робити це так само добре. Кожна дитина говорить своєму сусіду ліворуч: «Ти добре робиш...(малюєш, граєш у м'яч, клеїш апплікації...), навчи і мене».

Психолог в кінці підкреслює: «Коли ми визнаємо, що хтось робить щось краще, ми не робимо себе гірше, а навпаки, показуємо, які ми дорослі, вчимося і розвиваємось далі».

4. Вправа «Корисні й некорисні способи привернути увагу».

Мета: сформуувати альтернативну модель поведінки.

Психолог демонструє два набори карток з простими ситуаціями.

Корисні способи:

- підняти руку
- попросити допомогу
- запропонувати гру
- показати свою роботу
- сказати: «Мені потрібна увага»

Некорисні способи:

- штовхнути
- перебивати
- ображати
- кричати
- забирати речі

Діти по черзі обирають картку, описують спосіб, зображений на ній, та оцінюють його користь чи шкоду. Психолог коротко коментує, акцентуючи на тому, що позитивні способи роблять дитину помітною без сварок і образ.

5. Рольова гра «Допомога другові».

Мета: навчити дитину отримувати увагу через допомогу і позитив.

Дітям пропонують міні-ситуації:

- у друга впали олівці,
- хтось не може скласти пазл,
- комусь сумно,
- потрібно обрати ведучого для гри.

Кожна ситуація програється з двома варіантами:

- негативна реакція (психолог демонструє сам),
- конструктивна реакція (діти пропонують і відтворюють).

Після кожної сцени група обговорює, який варіант був приємнішим і чому.

6. Малювання «Моя сила».

Мета: підсилити адекватну самооцінку, зменшити потребу домінувати над іншими.

Діти малюють один свій добрий вчинок або вміння, яким вони пишаються. Психолог просить назвати свою «силу», підтримує кожну відповідь.

7. Рефлексія «Світити разом».

Діти завершують фразу: «Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що приємніше, коли я...».

Психолог м'яко підсилює висновки групи, роблячи акцент на тому, що радіти успіхам інших – це ознака сили, а не слабкості. На згадку кожна дитина отримує блискучу зірочку.

«ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНИЙ ОНЛАЙН-КЛАС: ЯК ЙОГО СТВОРИТИ РАЗОМ?» (онлайн-заняття для учнів 5-9 класів)

*Куценко Тетяна,
соціальний педагог
Білопільської гімназії № 3 Білопільської міської ради*

Мета заняття: сприяти створенню безпечного онлайн-простору під час навчання.

Завдання:

- ознайомити учнів із психологічною безпекою онлайн-простору, навчити розпізнавати булінг і токсичну поведінку, сформулювати правила здорової комунікації;
- розвивати емпатію, навички підтримки однокласників, конструктивного висловлення думки та командної роботи.
- виховувати повагу, взаємопідтримку та відповідальність за створення дружнього та безпечного онлайн-класу.

Формат проведення: онлайн (Zoom, Meet).

Тривалість: 45 хв.

Хід заняття

Вступ. Налаштування групи (5 хв.).

Ведучий: Добрий день, друзі! Сьогодні ми поговоримо про те, як зробити наш онлайн-клас не тільки зручним, а й безпечним, таким, де приємно спілкуватися, вчитися й бути собою. Почнемо з невеликої вправи.

1. Айсбрейкер «Емодзі-стан».

Ведучий: Позначте у чаті одне емодзі, яке найбільше показує ваш настрій тут і тепер. *Можливі відповіді учнів:* 😊 😞 😭 😡 🤔.

Ведучий. Бачу різноманіття настрою, і це нормально, бо кожен сьогодні в онлайн-просторі відчувається по-різному. Будемо працювати, щоб було безпечно та комфортно усім і кожному.

2. Групове обговорення «Що таке психологічна безпека?» (5 хв.).

Ведучий: Уявіть, що ви хочете відповісти на уроці, але боїтеся, що хтось почне насміхатися, чи ви покажете свою кімнату в камеру й переживаєте, що вас оцінять. Це показники того, що ви не відчуваєтеся безпечно.

Як ви думаєте, що таке психологічна безпека?

Можливі відповіді:

- коли над тобою не сміються,
- коли можна бути собою,
- коли не ображають,
- коли не треба боятися помилитися.

Що вам заважає почуватися вільно на онлайн-уроках?

Можливі відповіді:

- коли хтось скринить,
- коли соромно вмикати камеру через коментарі,
- коли боїмося осуду та насміхань,
- коли комусь пишуть жарти в приват.

Психологічна безпека – це стан, стан, коли не страшно говорити, помилятися і бути собою. Це можливо тільки тоді, коли кожен з нас обирає повагу до себе і до інших.

3. Вправа «Червоні та зелені сигнали онлайн-класу» (7 хв.).

Ведучий демонструє Padlet/Mentimeter з двома колонками:

 Червоні сигнали – реакції, поведінка, що погіршують атмосферу онлайн-простору та самопочуття.

 Зелені сигнали – реакція, поведінка, яка підтримує, сприяє відчуттю безпеки.

Учні по черзі називають спочатку «червоні» сигнали, а потім – «зелені».

Підсумовуючи, ведучий завантажує готовий список можливих сигналів.

Червоні сигнали:

- смайлики-насмішки, коли хтось говорить під час твоєї відповіді,
- перебивання,

- фрази-насмішки «ой, ти що?», «та невже?»,
- скриншоти без дозволу,
- жарти про зовнішність,
- коменти інтер'єри твоєї кімнати,
- спами у чаті,
- приватні «приколи» про когось.

Зелені сигнали:

- дозволяємо помилятися, ставимося з розумінням,
- не перебиваємо, хочемо висловитися – піднімаємо руку,
- говоримо «дякую за думку» при доповненнях,
- працюємо з увімкненими камерами, демонструємо готовність взаємодіяти та повагу до інших,
- підтримка у чаті словами, реакціями,
- доброзичливий тон,
- запитуємо дозволу на скриншот.

Отже, онлайн-клас стає безпечним, коли зелених сигналів стає більше. І це залежить від кожного.

4. Інформаційне повідомлення «Правила здорової онлайн-комунікації» (5 хв.).

Ведучий. Є 5 простих правил, що можуть повністю змінити атмосферу онлайн-класу.

Правило 1. Скажи так, як хочеш, щоб говорили з тобою, без образ, різких коментарів.

Правило 2. Пауза перед реакцією. Якщо хочеться різко відповісти, порухай до 3.

Правило 3. Увімкнена камера – це повага до інших, демонстрація готовності працювати.

Правило 4. Секретність чату. Ніколи не робимо скриншотів без дозволу.

Правило 5. Помилка – це частина навчання. Не бійся уточнити, перепитати, виправитися.

5. Вправа «Стоп/підтримка» (7 хв.).

Ведучий. Спробуймо визначити, де межа між жартом і неповагою. На кожну ситуацію пишеть у чаті:

СТОП – якщо це про булінг,

ПІДТРИМКА – якщо це про безпеку.

Ситуації:

- Учень помилився, і хтось надіслав смайлик 😊.
- Можеш пояснити ще раз, будь ласка?
- Мем про чийсь зовнішність.
- Дякую, що поділився.
- Хтось зробив скрин без дозволу.
- Мені складно, допоможіть?
- Приватне «ти смішно виглядаєш».
- Цікава думка, дякую.
- Постійне перебивання.
- Класно, що спробував!

Ведучий. Булінг часто виглядає як жарт. Але якщо комусь боляче – це не жарт, це токсична, принизлива поведінка. Ми можемо зупинити токсичність своєю реакцією, словами та підтримкою.

6. Вправа «Три речення нашого класу» (8 хв.).

Ведучий. Зараз ми разом створимо міні-угоду нашого безпечного онлайн-класу. Я починаю речення – ви дописуєте в чаті».

1. У нашому онлайн-класі ми завжди... .

Можливі відповіді:

- поважаємо одне одного,
- слухаємо, не перебиваючи,
- допомагаємо, підтримуємо,
- дякуємо за висловлення думки,
- просимо про допомогу,
- ми працюємо з увімкненими камерами.

2. У нашому онлайн-класі ми ніколи не... .

Можливі відповіді:

- не сміємося над помилками інших,
- не робимо скринів без дозволу,
- не ображаємо,
- не обговорюємо зовнішність чи кімнату однокласника,
- щоб висловитися, піднімаємо руку, не перебиваємо.

3. Наш клас сильний, тому що... .

Можливі відповіді:

- ми різні, але дружні,
- ми підтримуємо один одного,
- ми команда,
- ми не боїмося робити помилки і запитувати.

Ведучий: Ці три речення – наша міні-угода, наші зелені сигнали безпеки для себе і для інших. Ми можемо використовувати їх як правила нашого онлайн-класу.

7. Вправа «Слово, яке лікує» (5 хв.).

Ведучий. Уявіть, що ваш однокласник сьогодні переживає складний день. Напишіть у чат одну коротку фразу, яка могла б його підтримати.

Можливі відповіді:

- У тебе вийде,
- Ти не один,
- Дякую, що стараєшся,
- Попроси допомоги, це нормально,
- Я з тобою.

Ведучий. В онлайн-класі слова – це основа нашої безпеки, комфортного самопочуття на уроці. Вони можуть ранити або допомогти, підтримати.

7. Рефлексія і завершення (3 хв).

Вправа «Світлофор».

Учні пишуть у чаті:

-  Що мені сьогодні сподобалося?
-  Що було новим?
-  Що хотів би змінити або додати?

8. Домашнє завдання після заняття (за бажанням).

Створити власний стікер/наліпку, що символізує «безпечний клас», і надіслати в чат класу або через Google Classroom. Можна використати Canva, PicsArt або навіть намалювати від руки й сфотографувати

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ «ГАЛЯВИНА ДРУЖБИ ТА ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ»

Ломова Юлія,
практичний психолог Білківської філії
Ліцею № 2 Тростянецької міської ради

Мета: сприяння створенню дружніх стосунків у класі шляхом розвитку в учнів навичок позитивного самосприйняття та сприйняття інших; конструктивної взаємодії та безконфліктного спілкування.

Обладнання: плакати «Гальявина дружби», «Дерево очікувань», корзина, стікери «листочки», скотч, білий та кольоровий папір, фломастери, мультимедійне обладнання.

Цільова група: діти 9-12 років.

Тривалість: 1,5 год.

Хід заняття

Вступ.

Психолог. Перед тим, як розпочати наше заняття, я хочу у вас запитати: «Про що ви мрієте найбільше?» (можливі відповіді дітей: іграшки, морозиво, шоколад...)

Це хороші подарунки та речі, що можна купити за гроші. Але є те, чого не купиш за гроші. Що це? (можливі відповіді дітей: життя, здоров'я, час, добро, дружба).

Психолог. Саме сьогодні на занятті «Гальявина дружби та взаєморозуміння» ми з вами поговоримо про дружбу і дізнаємося, які риси характеру допоможуть у створенні дружніх стосунків, краще познайомимося один з одним, поговоримо про те, як разом створити у класі атмосферу дружби та взаєморозуміння, щоб було добре працювати, щоб клас став міцним і дружнім.

Вправа-привітання «Квіткова гальявина нашого класу»

Психолог. Я пропоную зараз вам зручно сісти, можна закрити очі і уявити себе на гальявині, на якій ростуть найрізноманітніші квіти. Вони вміють розмовляти, дружити одна з одною, сваритися і миритися.

– Діти, уявіть, що ви і є ці квіти. Подумайте, якою квіткою могли б бути ви, за якимись своїми якостями, рисами характеру? Яке листя, стебло, а може й колючки є у вашої квітки? Висока ви квітка, чи низька? Яскрава або не дуже? А тепер, після того, як усі представили це, намалюйте свою квітку. Це може бути реальна рослинка або вигадана вами.

Психолог. А зараз давайте представимо свої напрацювання. Ви називаєте своє ім'я і називаєте квіточку, з якою себе асоціюєте, і чому. Працювати будемо по колу. Тож я розпочну: «Привіт. Мене зовуть Юля Миколаївна, я себе асоціюю з ромашкою, бо вона маленька й ніжна, як я!». *(Діти по черзі знайомляться)*

Психолог. Всі ці квіти ростуть на сонячній галявині. Діти, уявіть, що наш клас – це чарівна галявина дружби. Знайдіть собі місце на ній. Посадіть свою квіточку на плакат «Галявина дружби». (Діти створюють галявину дружби).

Погляньте на створену нами «галявину дружби», зафіксуйте цю картинку в пам'яті, щоб вона поділилася своєю позитивною енергією. Слід помітити, що хоч і багато квітів на плакаті, але всім вистачило місця, кожен зайняв тільки своє, те, яке обрав сам. Подивіться, в оточенні яких різних, несхожих на інші квіти, росте ваша. Усім зручно і комфортно.

Вправа «Правила роботи в групі».

Психолог. Для того, щоб ми попрацювали сьогодні з вами продуктивно, пропоную деякі правила:

1. Бути позитивними і щирими.
2. Бути активним.
3. Поважати один одного.
4. Правило «піднятої руки».
5. Говорити по черзі.
6. Говорити від свого імені.
7. Дотримуватися регламенту.

Вправа-програвання «Історія Колючки».

Психолог. На нашій «Галявині дружби і взаєморозуміння» росла одна Колючка. Звичайно, вона там була не одна: навколо неї було багато квітів і трав, але колючці здавалося, що вона одна-однісінька, а якщо хто й росте поруч, то тільки одні реп'яхи. Тому Колючка ні з ким не дружила. Вона часто дивилася в синє небо та й стала роздумувати: «Ось небо – велике, чисте і світле, а от сонце – тепле, ласкаве і ніжне, але вони так далеко від мене. А я самотня і прив'язана до землі». Вона думала так день у день і все більше стикалася із самотністю, і все твердішими ставали її колючки.

Діти, а у вас буває так, що ви відчуваєте себе самотніми, що вас не розуміють інші, не хочуть з вами дружити? Зараз ми з вами спробуємо визначити, які риси характеру заважають Колючці будувати дружні стосунки з квітами, і що може допомогти порозумітися з рослинами на галявині, щоб не бути самотнім. А для цього нам потрібно об'єднатися у дві групи: «Допомога» і «Перешкода».

Групі «Допомога» потрібно написати риси характеру, що допомагають товаришувати, долати непорозуміння.

Групі «Перешкода» потрібно написати якості, риси характеру, що перешкоджають у налагодженні дружніх стосунків. *(Презентація напрацювань)*

Обговорення:

– Чи легко вам було справитися із завданням?

– Як ви вважаєте, навіщо нам знати якості, що допомагають та перешкоджають дружбі?

Психолог. І ось одного разу Колючка прокинулася від ніжного дотику сонячного промінчика.

– Привіт! – сказав він їй, – вже середина літа, на нашій галявині всі квіти квітнуть а ти про що думаєш?

– Що значить квітнуть? – здивувалася Колючка? – Я про це нічого не знаю.

– А ти подивись навколо і побачиш.

Колючка озирнулася і вперше помітила, на якій великій і світлій галявині вона росте.

Психолог. Діти, я пропоную вам уважно подивитися на своїх однокласників. Я буду називати характеристики, а тим із вас, у кого вони збігаються, потрібно помінятися місцями.

– Місцями міняються, хто має зелений колір очей.

– Хто вміє допомагати.

– Хто має у класі друзів.

– Хто красиво пише.

– Хто є справжнім другом.

Психолог. Діти, ви молодці. Будьте уважними до своїх однокласників, адже кожен з них має щось добре, вміє щось цікаве, володіє якостями, що допомагають нам у налагодженні гарних, дружніх стосунків.

Я пропоную трішки порухатись, адже діти дуже часто грають та бавляться на галявинах.

Руханка.

Що ж, мабуть, прийшла пора

Трохи відпочити.

Я хочу на руханку

Всіх вас запросити.

Раз – підняли руки вгору.

Два – нахилилися додолу.
Руки в боки!
Повернулись, нахилились
І вправо, і вліво,
Щоб нічого не боліло.
Раз, два, три, чотири!
Набираємося сили.
Нахились, повернись,
До товариша всміхнись.

Вправа «Вибори царя звірів».

Психолог. Одного разу на нашій галявині дружки і взаєморозуміння зібралися всі лісові звірятка. Стали вони обговорювати, хто буде царя-лева замінювати, хто ж з інших звірів гідний цієї честі.

Зараз ми зіграємо в казкову гру «Вибори царя звірів». Для участі у грі нам потрібно об'єднатися у дві групи і обрати роль звіра, який схожий на вас за якостями, уміннями, особливостями.

1 етап. Розподіл ролей.

- 1) Лисиця – хитра, вміє домовлятися, уважна.
- 2) Заєць – спокійний, скромний, сором'язливий, поступливий.
- 3) Ведмідь – сильний, прямолінійний, наполегливий.
- 4) Вовк – хоробрий, спокійний, стриманий.
- 5) Мураха – працьовитий, розумний, вміє працювати в команді.
- 6) Сова – мудра, врівноважена, некваплива.
- 7) Кінь – швидкий, працьовитий, вміє працювати в команді

2 етап. Потрібно визначити одну тварину, за якостями найбільш достойну зайняти місце лева і стати царем звірів. Назвіть обрану тварину і поясніть, чому ви обрали саме її.

3 етап. Дебати між кандидатами. Зараз кожен кандидат протягом трьох хвилин показуватиме себе в кращому світлі перед лісовими мешканцями. Називатиме свої якості, що він буде робити, коли стане королем звірів, для згуртування звірів, для того, щоб у царстві було безпечно. Всі учасники груп уважно спостерігають та оплесками підтримують кандидатів.

4 етап. Отже, дебати завершилася. Настав день передвиборчої компанії. Зараз у вас буде можливість на практиці показати, як ви вмієте взаємодіяти та працювати зі своїми виборцями у команді. Кожна команда отримує аркуш паперу і протягом 5 хвилин необхідно під керівництвом свого кандидата скласти перелік правил взаємодії на галявині, щоб усі почувалися у безпеці, щоб усім було комфортно.

Презентація правил.

Обговорення:

- Як почувалися під час роботи?
- Чи всі приймали участь у роботі?
- Які правила можете запозичити в іншій групі?

Психолог. Пропоную наші правила повісити на видному місці і використовувати їх для спілкування, для підтримки добрих взаємин. Командна робота показала, що наша галявина не потребує одного короля, який би вказував нам, як треба вчиняти. Ми вміємо діяти спільно, підтримувати один одного. І ці правила будуть нам допомагати.

Рефлексія.

- Яке правило взаємодії для вас є самим важливим для відчуття комфорту та безпеки? Чому?

ГОДИНА ПСИХОЛОГА ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ «ДРУЖБА ТА ЯКОСТІ СПРАВЖНЬОГО ДРУГА»

*Пономаренко Сергій,
практичний психолог Біланівської гімназії
Річківської сільської ради*

Мета: розкрити значення дружби в житті кожної людини; навчити дітей правильно обирати друзів, спілкуватись і товаришувати; виховувати почуття дружби, взаємодопомоги.

Хід заняття

1. Організаційна частина.

Загадка.

Коли вона у тебе є,

Життя радісним стає.
Разом можна все зробити,
Тож без неї не прожити. (*Дружба*)

Криголам «Стіна дружби».

Учні по черзі беруть з чарівної скриньки слова, на яких написані різні якості особистості. Якщо слово означає поняття, що притаманне справжній дружбі, то його прикріплюють на дошку напроти букви, з якої це слово починається. Якості, що перешкоджають дружбі, опускаються.

Так утворюється на дошці стіна слів на дану тему.

Д – доброта, дбайливість, допомога,

Р – радість, розум, розсудливість, роздратування,

У – уважність, усмішка,

Ж – життєрадісність, жадібність, жорстокість,

Б – безкорисливість, безстрашність, брехливість, боягузтво, байдужість,

А – активність, акуратність, агресивність.

2. Основна частина.

Вправа «Яким повинен бути друг».

– У вас на партах лежать паперові долоньки, напишіть на них, яким має бути справжній друг: які риси характеру мати, як вчиняти, що робити.

Перегляд мультфільму про Їжачка та обговорення. (<https://www.youtube.com/watch?v=JhrMspGEJoY>)

– Чому звірята не відразу подружилися з Їжачком? (бо він був колючий).

– Чи хотів Їжачок подружитися з ними? Чому ви так думаєте?

– З чого, на вашу думку, починається дружба? (Дружба починається з доброго вчинку, доброї справи).

Отже, дружба – це особисті відносини між людьми, що ґрунтуються на довірі, ширості, взаємних симпатіях, спільних зацікавленнях і захопленнях.

Вправа «Правила дружби».

– Спробуємо зараз з вами скласти правила справжньої дружби, поради справжнього товаришування.

Діти пишуть у зошитах та за бажанням зачитують.

Орієнтовні правила товаришування.

1. Бути щирим, відвертим.
2. Не видавати секретів інших.
3. Ділитися з друзями (другом) своїми проблемами.
4. Не ображати друзів.
5. Не боятися попросити пробачення.
6. Допомогати другові у складних ситуаціях.
7. Дарувати друзям подарунки.
8. Вітати зі святами.
9. Радитися з другом.

3. Заклучна частина.

Узагальнююча бесіда.

– Що найбільше сподобалося на нашому занятті?

– То що ж таке справжня дружба?

Отже, діти усі ми мріємо зустріти вірних друзів. Якщо вам ще не зустрівся справжній друг, то я бажаю його зустріти. Мені було приємно з вами спілкуватися, і всі ви вже стали моїми маленькими друзями. Дякую вам за щирі відповіді.

ІНТЕРАКТИВНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ «МІЙ ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР: ВЧИМОСЯ БУДУВАТИ ЗДОРОВІ КОРДОНИ»

*Рак Ольга,
практичний психолог Комунального закладу
Сумський ліцей № 33 Сумської міської ради*

Мета: навчити підлітків визначати, усвідомлювати та захищати свої особисті кордони, а також поважати межі інших людей.

Цільова аудиторія: учні 8-11 класів (13-17 років).

Тривалість: 1,5-2 год.

Матеріали:

фліпчарт або маркерна дошка.
маркери різних кольорів.
роздаткові матеріали (картки, анкети).
м'яка іграшка або м'ячик для мікрофона.
музика для релаксації.

Хід заняття

1. Вступна частина (10 хв.).

– Вітаю всіх! Сьогодні ми поговоримо про дуже важливу тему, що стосується кожного з нас, – про особистий простір та кордони. Це не про географію, а про те, як ми відчуваємо себе поруч з іншими людьми, про поняття «особисті кордони» та їх види, будемо вчитися визначати власні комфортні та дискомфортні межі, знайомитися з техніками впевненого встановлення власних кордонів та їх захисту, розвивати навички емпатії та поваги до особистих кордонів інших.

2. Інтерактивна гра «Асоціації» (5 хв.).

Мета: активізація учасників заняття, визначення обізнаності учасників щодо теми заняття, створення безпечної атмосфери, сприяння розумінню теми заняття.

Психолог пише у центрі ватману слово «КОРДОН» та запитує учасників, з якими словами, почуттями чи ситуаціями у присутніх асоціюється це слово?

Усі запропоновані варіанти записуються на аркуші ватману (наприклад, безпека, свобода, стоп, повага, дистанція, конфлікт, правило тощо).

Висновок. Кордони – це наші внутрішні правила, які допомагають нам почуватися в безпеці, поважати себе та вибудовувати здорові стосунки.

3. Інформаційне повідомлення «Що таке психологічні кордони?» (15 хв.).

– Люди постійно говорять про «встановлення кордонів», але що це означає? Психологічні чи особисті кордони – це те, що розділяє людину та її внутрішній світ від інших людей. Встановлення образних (або навіть буквальних) особистих та емоційних кордонів допомагає зрозуміти, як далеко люди можуть зайти в пошуках емоційної підтримки, звернень за вашою допомогою чи порадою, або навіть те, як часто ви очікуєте контакту з ними.

Психологічні кордони розділяють на різні типи:

– фізичні. Ці кордони стосуються вашого приватного життя, тіла та особистого простору. Наприклад, ви віддасте перевагу обіймам чи рукостисканням (або ні тому, ні іншому), хто може до вас доторкнутися, чи подобається вам, коли хтось бере ваші речі без дозволу тощо;

– сексуальні – ваші уподобання та очікування щодо привабливих для вас характеристик особи протилежної статі, її сексуальності, поведінки, ставлення до вас;

– емоційні – ваші почуття та вплив на вас почуттів інших людей. Вони також можуть стосуватися ваших переконань, ідей і цінностей. Наприклад, чи змушують вас почуватися винним за ваші почуття, чи доводиться вам вислуховувати секрети, якими ви не хочете ділитися, чи можете ви сказати «ні», якщо вас про щось просять, а ви не хочете тощо;

– матеріальні – усе, що стосується вашого майна та речей, спільного чи особистого користування. А також ваші фінансові рішення, наприклад, позичати іншим гроші чи ні;

– часові – встановлення обмежень на доступ людей до вашого часу чи недоступність для дзвінків, повідомлень, зустрічей у певний час, чи дзвоните ви людям пізно ввечері;

– кордони в соцмережах – ваше цифрове «Я». Наприклад, хто може переглядати ваші сторис, як ви реагуєте на образливі коментарі тощо?

4. Вправа «Мапа моїх кордонів» (індивідуальна робота) (40 хв.).

Мета: візуалізувати свої психологічні кордони.

Учасники отримують роздатковий матеріал із зображенням контурів людини та простором навколо.

Завдання:

1. У середині контуру напишіть або намалюйте, що для вас є найціннішим і особистим (думки, мрії, почуття).

2. У просторі навколо контуру позначте:

– зелена зона: люди та дії, які для вас комфортні (наприклад, дружні обійми, веселі повідомлення).

– жовта зона: ситуації, які викликають дискомфорт, але ви іноді з ними миритесь (наприклад, допити від батьків, якісь жарти друзів).

– червона зона: те, що для вас абсолютно неприйнятно (наприклад, крики, образливі прізвиська, тиск).

3. Самопрезентація, обговорення.

5. Вправа «Як сказати «СТОП»?» (робота в групах) (25 хв.).

Мета: знайомство зі способами та практичними порадами щодо формування особистого безпечного простору.

Учасники об'єднуються в 3 групи. Кожна група отримує картку з ситуацією порушення кордонів.

1. Друг постійно просить у тебе списати домашнє завдання.
2. Батьки без попередження заходять у твою кімнату.
3. У соцмережах тобі пишуть образливі коментарі.

Завдання для груп: придумати 2-3 впевнені, але не агресивні фрази, щоб захистити свої кордони в цій ситуації. Після 10 хвилин групи презентують свої варіанти.

Приклади фраз-помічників:

«Мені не подобається, коли ви так робите. Будь ласка, стукайте».

«Вибач, але я не хочу просто давати списувати. Давай краще разом розберемо тему».

Ігнорувати.

Презентація груп. Обговорення.

6. Рольова гра «Ситуація з життя» (20 хв.).

Мета: створення атмосфери для безпечного застосування навичок на практиці, розвиток емпатії, підвищення впевненості учасників та зменшення страху перед відстоюванням особистих психологічних кордонів.

Психолог пропонує добровольцям розіграти одну з ситуацій, розглянутих у попередній вправі. Один учасник грає «порушника», інший – «захисника» кордонів.

Обговорення:

– Чи вдалося відстояти свої кордони? Чому?

– Які почуття виникали?

– Що можна було зробити інакше? (*Акцент на мову тіла: прямий погляд, впевнена поза, спокійний, але твердий тон*).

7. Рефлексія. Гра «Мікрофон» (з м'якою іграшкою) (5 хв.).

Учасники по колу передають іграшку і відповідають на питання:

1. Одне відкриття, яке я сьогодні зробив/ла для себе.
2. Ситуація, в якій я спробую встановити кордон найближчим часом.
3. Одне слово, яким я можу описати свої почуття після заняття.

8. Підсумок (5хв.).

Будувати психологічні кордони – це навичка. Вона не завжди дається легко. Іноді будуть помилки, іноді люди не зрозуміють. Але це ваше законне право – відстоювати свій комфорт. Пам'ятайте:

- Ви маєте право на свої почуття.
- Ви маєте право говорити «НІ».
- Ви маєте право не виправдовуватися.
- Ви маєте право змінюватися і змінювати свої рішення.

Пам'ятка для відстоювання особистих кордонів.

1. Подумайте, що вам потрібно або чого ви хочете досягти, встановивши кордони.

Ви можете не відразу зрозуміти, які частини вашого життя найбільше потребують нових правил взаємодії – і це нормально. Дайте собі час і простір для роздумів. Це можна зробити, поговоривши про них із психологом, другом або записавши в щоденник

2. Використовуйте свої цінності як орієнтир.

Особисті кордони мають відповідати вашим цінностям. Наприклад, якщо для вас цінна повага до людини, то ви, ймовірно, не будете підвищувати голос на інших і не дозволити робити це щодо вас. Коли ми пам'ятаємо про наші цінності та віддаємо пріоритет тому, що для нас важливо, це додає більшого відчуття контролю в життя.

3. Говоріть про свої потреби.

Фактично психологічні кордони визначають межу нашого комфорту та дискомфорту, тому для того, щоб люди довкола розуміли вас, потрібно вербалізувати це. Наприклад, люди, які палять поряд із вами на вулиці чи говорять телефоном у транспорті, можуть не знати, що вам це заважає. Найпростішим способом буде сказати їм про це.

4. Усвідомте, що для встановлення кордонів потрібні практика та терпіння.

У деяких людей навіть думки про встановлення кордонів можуть викликати тривогу. Тому заявити про свої потреби може бути справжнім випробуванням. Однак чим частіше ви домовлятиметесь про межі дозволеного, спираючись на свої цінності, тим природнішим це стане.

5. Відмовляйтесь.

Деякі люди можуть уникати прямих відмов, щоб догодити іншим. Це може призвести до виснаження та пасивної агресії. Чітке «ні» сигналізує людям довкола вас, на який саме обсяг допомоги та вашого часу вони можуть очікувати.

6. Коригуйте кордони залежно від ситуації.

Кордони можуть змінюватися. Коли наші кордони занадто жорсткі, ми поведимося дуже замкнено і тримаємо людей, які нас люблять, на відстані. Натомість, якщо кордони на роботі будуть недостатньо чіткими,

то керівництво може прагнути використати вас у роботі, яка не передбачена вашими обов'язками. Можна й потрібно змінювати свою поведінку під конкретний випадок.

7. Звертайте увагу на зміни в стосунках і, якщо потрібно, виходьте з них.

Коли ви встановлюєте здорові кордони, люди, які звикли до вашої поступливості, можуть дратуватися або навіть продовжувати зневажати ваші кордони. Працюючи над своїми кордонами, ви побачите, що деякі люди підтримують ваші нові правила. Однак також будуть ті, хто може не захотіти це прийняти. Іноді найрозумнішим кроком буде дистанціюватися від таких людей.

ЗАНЯТТЯ ДЛЯ УЧНІВ З ТЕМИ «СТВОРЮЄМО ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ»

***Рак Раїса,**
практичний психолог
Роменської ЗОШ I-III ступенів № 10
Роменської міської ради*

Мета: сформувати в учнів розуміння того, що таке психологічно безпечне освітнє середовище, та навчити їх практичним способам створення атмосфери підтримки, поваги й безпеки у школі.

Тривалість: 45-60 хв.

Цільова аудиторія: учні 7-11 класів.

Хід заняття

1. Вступ (5 хв.).

Мета: пояснити, що таке психологічно безпечне освітнє середовище.

Психолог ставить запитання: «Що для вас означає почуватися комфортно, безпечно у школі?». Учні дають короткі відповіді, які психолог фіксує на дошці.

Підсумок. Психологічно безпечне освітнє середовище – це коли в школі є безпека, підтримка, взаємоповага, можливість висловлюватися, відчуття прийняття та справедливості.

2. Міні-лекція «5 ключових елементів безпечного середовища» (7 хв.).

1. Повага – ми чуємо й цінуємо думки інших.
2. Підтримка – допомагаємо однокласникам, якщо бачимо труднощі.
3. Безпека – відсутність булінгу, кібербулінгу та дискримінації.
4. Емоційний комфорт – можна висловити почуття без страху осуду.
5. Справедливість – рівні можливості для кожного учня.

3. Вправа «Шкільний барометр настрою» (10 хв.).

Мета: визначити, як учні реально почувуються в школі.

Психолог на дошці малює шкалу від 1 до 10 (1 – дуже некомфортно, 10 – дуже комфортно) і роздає учням по 1 стікеру, за допомогою якого вони визначають своє самопочуття у школі.

Групове обговорення.

- Що допомагає відчувати себе на рівні 8-10?
- Що заважає й тягне до 1-4?
- Що можна змінити, щоб рівень безпеки посилювався?

4. Робота в групах «Будівельники безпечної атмосфери» (15 хв.).

Учні об'єднуються у 3-4 групи. Кожна група отримує тему:

- Запобігання булінгу.
- Підтримка новачків у класі.
- Спілкування без конфліктів.
- Дружня класна культура.

Завдання: за 7 хв. створити міні-плакат, на якому відобразити:

- Що є проблемою?
- Що може зробити кожен учень?
- Якою буде школа, якщо ми впровадимо ці кроки?

Представлення результатів та обговорення.

5. Вправа «Моє правило безпечного середовища» (5 хв.).

Учні отримують по 2-3 картки, на яких пишуть по одному правилу, яке вони готові виконувати для підтримки безпечної, комфортної атмосфери у класі.

Приклади:

- Не сміятися з помилок інших.
- Підтримувати однокласників під час виступів.
- Говорити спокійно, без образ.
- Говорити про свої почуття.
- Просити про допомогу

Правила зачитуються та кріпляться на плакаті «**Кодекс безпечного середовища класу**». Надалі ці правила застосовують для врегулювання відносин та конфліктів.

Обговорення.

- Які правила, на вашу думку, є найважливішими?

6. Рефлексія (5 хв).

- Що нового сьогодні дізналися?
- Чи відчуваєте, що можете впливати на безпекову атмосферу в школі/класі?
- Що готові почати робити вже сьогодні?

ВЧИМОСЯ СПІЛКУВАТИСЯ БЕЗ КОНФЛІКТІВ

*Ричинда Наталія, практичний психолог,
Стародуб Віталія, соціальний педагог
Хухрянського ліцею (опорний заклад освіти)
Чернечинської сільської ради*

Мета заняття: формувати розуміння того, що таке безпечне освітнє середовище; розвивати навички та вміння розв'язання конфліктних ситуацій; сприяти створенню атмосфери довіри, взаємоповаги та підтримки в закладі освіти.

Цільова аудиторія: учні 6-8 класів.

Тривалість: 60 хв.

Хід заняття

1. Вступ. Вправа «Райський сад» (5 хв.).

Мета: повідомити тему зустрічі та налаштувати учасників на взаємодію.

Психолог: Сьогодні ми поговоримо про безпеку в освітньому закладі з точки зору вміння спілкуватися та конструктивно вирішувати конфлікти. Спробуємо з'ясувати причини, що призводять до конфліктів, поміркуємо про те, як можна попередити їх виникнення та/або конструктивно вирішити.

Для доброго настрою пропоную уявити, що ви потрапили у Райський сад, де росте безліч різноманітних фруктів. Оберіть один з них і продовжте речення: «Якби я був фруктом, то я був би...». Опишіть фрукт, його смак, стиглість, колір тощо.

2. Вправа «Правила» (3 хв.).

Мета: повторити правила роботи в групі, сприяти створенню робочої та доброзичливої атмосфери під час заняття.

Психолог пропонує правила роботи, пояснюючи їх значення.

1. «Тут і тепер» – предметом розмови можуть бути тільки емоції, думки, почуття, що відбуваються в даний момент.
2. «Один в ефірі» – поважати думку іншого, говорить тільки один, інші в цей момент слухають.
3. «Принцип Я» – всі висловлювання будуються з використанням особових займенників: «мені здається», «я думаю».
4. «Конфіденційність» – особиста інформація, що її проговорили учасники під час заняття, не може обговорюватися за межами групи.
5. «Регламент» – дотримуватись часу, говорити тільки по темі.
6. Бути чемними, активними та відвертими.
7. Відключені мобільні телефони.

3. Мозковий штурм «Чому люди вдаються до насильницького спілкування?» (5 хв.).

Мета: формувати розуміння того, що таке безпечне освітнє середовище; познайомити з поняттям насильницька комунікація, визначити причини її виникнення та розвиток вміння вчасно її розпізнати.

Психолог запрошує учасників до вільного обговорення питання: «*Що ж являє собою насильницьке спілкування?*»

Насильницька комунікація – це комунікація, що веде до відчуження між людьми та породжує негативні емоції. Результатом такої комунікації є затяжні конфлікти, токсична атмосфера в групах, «холодні» стосунки між

близькими людьми та інші негативні процеси у взаєминах між людьми. Що аж ніяк не оцінюється, як безпечне місце перебування.

Насправді, такі ситуації можуть досить часто відбуватися в нашому житті. Кожний з учасників суперечок по своєму правий, адже висловлюється відповідно до своєї позиції. Але в той же час, кожен з них зовсім не хоче поглянути на конфліктну ситуацію з позиції свого опонента. І що ж стається? Звичайно, ситуація лише загострюється.

Насправді, головною причиною того, що людина вдається до насильницької форми комунікації, передусім є незадоволення власних бажань та потреб, незмога людини впоратися із власними емоціями і переживаннями. Розумінню цього сприяє метафора «Айсберг». Так, верхівка айсберга – це поведінка людини. Під поверхнею ховаються емоції, які викликані незадоволеними потребами та бажаннями. В протистоянні ми можемо побачити лише верхівку айсбергу – поведінку людини та почути її слова. Але реальні причини сховані глибше і часто нам не доступні.

Історія: *дві сестри сперечаються через апельсин, він один, і їм обом хочеться його взяти. В суперечці вони нарешті вирішують поділити його навпіл. Здавалося б, таке рішення є очевидним вирішенням конфлікту. Але, одна бере свою частину апельсину, чистить його, з'їдає середину і викидає шкірку. Інша навпаки, викидає м'якоть і використовує шкірку для випікання кексу.*

Отже, в основі насильницької комунікації лежали різні потреби. І потрібно вміти вчасно «спустити воду» – відкрити інтереси двох сторін, щоб спільне рішення було прийнято з урахуванням істинних потреб.

Важливо! Якщо ви помітили вияв насильницького спілкування щодо себе, важливо озвучити, що така форма комунікації неприйнятна для вас і ви не погоджуєтесь з нею.

4. Вправа «Яблучко і черв'ячок» (2 хв.).

Мета: діагностувати стиль поведінки у конфлікті.

Психолог пропонує учням визначитися із власним стилем поведінки в конфліктній ситуації.

Сядьте зручніше, закрийте очі і 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, підпозває до вас черв'як. І каже: «Зараз я тебе буду їсти!»

Що б ви відповіли черв'яку? Чи дозволили б ви йому вас вкусити чи може надкусити? А може черв'ячок з'їв би вас повністю? Чи ви впали на нього і роздавили?». Відкрийте очі і запам'ятайте свою відповідь.

5. Міні-повідомлення «Стилі поведінки в конфлікті» (10 хв.).

Мета: ознайомити із стилями поведінки людей у конфлікті.

Важливе значення в питанні вирішення конфлікту відіграє вибір стратегії поведінки в конфліктній ситуації. Виділяють п'ять таких стратегій.

Конкуренція – це прагнення до відстоювання своїх інтересів на шкоду іншому. Поведінка людей із таким стилем поведінки – це «поведінка акули». Вони будь-якою ціною готові добиватися 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, того, хто програє. Вони хочуть бути переможцями.

Пристосування – це принесення в жертву власних інтересів заради іншого. Нагадує «плюшевого ведмедика». Ведмедики хочуть подобатися, хочуть, щоб усі їх любили і цінували, тому готові відмовитися від своїх цілей, аби зберегти стосунки з іншими.

Компроміс – це поступка у відповідь на поступку («Я тобі, ти – мені»). Компроміс як стратегію виходу з конфлікту необхідно застосовувати у випадку, коли сторони хочуть досягти згоди, врегулювати відносини. Це подібно поведінці лисиці. Вони по жертвують частиною своїх домагань під час конфлікту і переконують іншу особу поступитися теж якоюсь часткою своїх цілей.

Уникнення – це відсутність прагнення як до кооперації, так і до досягнення власної мети. Стратегія уникнення зазвичай реалізується, якщо конфлікт не зачіпає прямих інтересів сторін і немає необхідності відстоювати свої права. Уникнення – «стратегія черепахи».

Співпраця – це вибір альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін. Людей, які займають таку позицію, називають «мудримися совами».

Психолог. Тепер, коли вам відомі способи поведінки в конфліктній ситуації, визначте свою стратегію за результатами вправи «Яблучко і черв'ячок».

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 видно вже в мене доля тяжка!»

Співпраця: «Подивися, на землі є вже яблука, що впали, ти їх їси, вони теж смачні!»

Обговорення:

– Як ви вважаєте, за якого стилю поведінки під час конфлікту людина емоційно тисне на опонента?

- Як цей стиль впливає на емоційний стан учасників конфліктної ситуації?
- Який стиль поведінки, на вашу думку, є конструктивним?

Уникнення відрізняється мінімальним, практично нульовим показником наполегливості в задоволенні власних інтересів. Конкуренція характеризується максимальною наполегливістю в задоволенні своїх інтересів. Співпраця об'єднує максимальну наполегливість у задоволенні як власних інтересів у конфлікті, так і інтересів іншої сторони.

6. Вправа «Дерево конфлікту». Робота у групах (10 хв.).

Мета: визначити причини виникнення конфліктів та їхні наслідки.

– Потреба у спілкуванні є цілком природною для людини. Однак без непорозумінь та жвавих суперечок обходиться не завжди. Суперечки іноді загострюються так, що мирним шляхом їх уже дуже важко вирішити. І, як правило, сварка – це ніби вершина айсбергу, більша частина якого схована глибоко у воді і часто незрозуміла.

Давайте поміркуємо з вами, які ж причини сварок, суперечок між однолітками можуть бути і назовемо їх наслідки (не менше п'яти).

Психолог об'єднує учасників у 2 групи: перша працює над причинами виникнення конфліктів, друга – над наслідками. Результати прикріплюються на плакаті із намальованим деревом: причини – на корінні, наслідки – на кроні на стікерах у формі яблук.

Після виконання здійснюється обговорення.

Можливі причини сварок (коріння дерева):

- небажання поставити себе на місце іншого;
- невміння поступатися;
- неприйняття чужої думки;
- нехтування правами іншої людини;
- прагнення домінувати;
- невміння слухати інших;
- свідоме прагнення скривдити когось з метою насолоди;
- нерозуміння;
- нещирість;
- схильність до поширення пліток;
- вживання образливих слів, прізвиськ;
- невміння керувати емоціями.

Обговорення:

- Про які особливості особистості свідчить така поведінка людини?
- Що дає робота з визначення причин конфліктів?

Якщо ми подивимося на причини, то зрозуміємо, що сварки найчастіше виникають через те, що люди не володіють навичками спілкування, що негативно впливає на взаємини. А які ж наслідки мають конфлікти?

Можливі наслідків конфлікту:

- втрата хороших стосунків;
- хвороби;
- стрес;
- поганий настрій;
- приниження, порушення прав інших;
- насильство.

Психолог звертає увагу учасників на те, що більшість продемонстрованих наслідків конфлікту мають негативний характер, а отже потрібно вчитися спілкуватися, знаходити конструктивні способи вирішення складних ситуацій та знаходити спільні точки погляду на ситуацію.

7. Вправа «Картинки-перевертні» (3 хв.).

Мета: формування розуміння наявності різних «правильних» точок зору в конфлікті.

Психолог пропонує учасникам розглянути «картинки-перевертні» (додаток) і просить учасників сказати, що вони бачать на зображенні. Думки, стосовно того, що намальовано на картинках, зазвичай, різняться: хтось бачить тільки молоду жінку, хтось – бабусю тощо.

У конфліктній ситуації сторони упереджено сприймають реальність і бачать тільки факти, що підтверджують їх інтерпретацію складної ситуації.

Насправді, кожен із запропонованих малюнків включає по два малюнки – це і є суть висновку. Повна картина складається з точок зору різних людей. Розв'язання конфлікту можливе тоді, коли учасники побачать «повну картину», спробують зрозуміти точку зору одне одного.

Обговорення:

- Чи існує правильний спосіб бачення цих картинок-перевертнів?
- Чому так важливо визнавати, що будь-яку ситуацію можна розглядати з різних сторін?
- Як двоє можуть вирішити конфлікт, якщо вони бачать одну ситуацію

Ми вже говорили про те, що поява конфліктів та тривале їх існування пов'язані з недостатньо сформованими навичками спілкування, вміннями ставити себе на сторону інших, розуміти їх позицію.

Згадаймо, кого найчастіше звинувачують люди у конфлікті: себе чи опонента? Здебільшого ми вказуємо іншому на його вину і часто використовуємо слово «Ти».

Пропоную розглянути одну із можливих технік спілкування, що допомагає вирішувати конфліктну ситуацію.

8. Вправа «Конверт непорозумінь» (10 хв.).

Мета: формування навичок застосування «Я-висловлювання».

«**Ти – висловлювання**» – це спосіб спілкування, де людина говорить про іншу особу, оцінюючи її або висловлюючи власні почуття щодо неї, часто з використанням звинувачень та суджень, наприклад: «Ти мене не слухаєш» або «Ти завжди так робиш».

На противагу існують «**Я – висловлювання**», що фокусуються на власних почуттях та потребах, не звинувачуючи іншу людину, та пропонують варіант поведінки чи вирішення ситуації (*що сталося – почуття – варіант бажаної поведінки*), наприклад: «Я почуваюся засмученим/ою, коли мені не відповідають. Будь ласка, відповідай на мої запитання». Порядок складових може змінюватися: «Будь ласка, відповідай на мої запитання, бо я засмучуюся, коли мені не відповідають».

Після короткого повідомлення психолог об'єднує учнів у 3 групи, кожна з яких напрацьовує варіанти «Я – висловлювань» для певної ситуації. Презентація.

Ситуації для опрацювання:

1. Друг відмовився від твоєї пропозиції погуляти, сказав, що треба готуватися до контрольної. Потім його бачили у компанії інших друзів. Тепер ти відчуваєшся зрадженим.

2. Твій знайомий має звичку постійно тебе штовхати, коли до тебе звертається – тобі це набридло, до того ж у тебе болить плече. Ти відчуваєш, що твій терпець от-от увірветься, і ти даси йому стусана.

3. Під час перерви ви грали в гру з друзями. Ви порушили правила, бо не до кінця їх зрозуміли. Ініціатор гри звинуватив вас у цьому і принизив перед всіма гравцями.

Обговорення:

– Чому важливо, щоб «Я – висловлювання» включало усі 3 частини? Що буде, якщо пропустити одну з частин «Я – твердження»?

– Які помилки можна зробити, формулюючи «Я – твердження»?

– Які переваги має «Я – твердження» над «Ти – твердженням»?

9. Руханка «Мокрий собака» (2 хв.).

Мета: зняти психоемоційне напруження, розвантажити.

Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити, що: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапи, з лівої, із задніх лап, з усього тіла».

10. Рефлексія. Вправа «Зворотній зв'язок» (5 хв.).

Мета: сприяти узагальненню отриманої інформації.

Кожен учасник продовжує фрази:

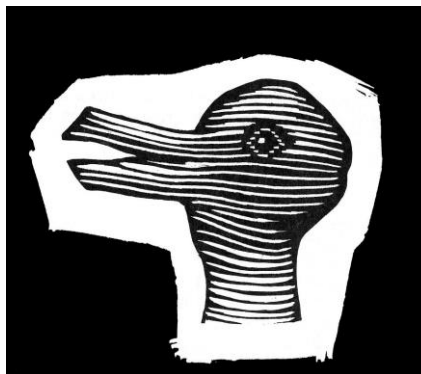
– Мені сьогодні сподобалося...

– Я сьогодні дізнався...

– Я зрозумів, що мені потрібно ще навчитися...

Психолог коротко підсумовує зміст заняття та бажає учням успіхів у спілкуванні.

Додаток



ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ БАТЬКІВ «БЕЗПЕКА ДИТИНИ В ІНТЕРНЕТІ: НАВІГАЦІЯ В ЦИФРОВОМУ СВІТІ»

Самофал Наталія,

практичний психолог

Комунальної організації (установа, заклад)

«Шосткинська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 8

Шосткинської міської ради Сумської області»

Мета заняття: підвищити обізнаність батьків щодо сучасних загроз у мережі Інтернет, надати практичні інструменти для забезпечення цифрової безпеки освітнього середовища, підтримки психологічного благополуччя дитини.

Цільова аудиторія: батьки учнів 10-16 років.

Тривалість: 60 хв.

Формат: онлайн.

Хід заняття

1. Привітання та актуалізація теми (3 хв.).

– Доброго дня, шановні батьки! Ми живемо у час, коли освітнє середовище, здебільшого, перемістилося в онлайн-простір. Тому сьогодні ми зосередимося на безпеці і психологічному комфорті ваших дітей у цифровому просторі.

2. Оголошення мети та прийняття правил роботи (5 хв.).

Мета: сприяти ефективній взаємодії.

Психолог наголошує на правилах, важливих для онлайн-взаємодії, та пояснює їх значення: правило «піднятої руки», «вимкненого мікрофону та включеної камери», «турбота про безпеку», «чашка води», «активність» тощо.

3. Вправа «Небезпеки інтернету» (5 хв.).

Мета: активізувати попередні знання батьків та визначити сферу їхнього занепокоєння.

Психолог просить батьків продовжити фразу: «Користь інтернету для моєї дитини – це..., а ризик – це...».

Батьки пишуть у чаті або називають по черзі за «піднятою долонькою», що перше спадає на думку.

Психолог узагальнює відповіді, закінчуючи переліком ризиків, що повторюються як найважливішими питаннями, що хвилюють присутніх батьків (*Наприклад, погіршення зору, булінг, залежність, відсутність реальних друзів, підвищена нервова збудливість, перевтома, погане засинання*).

4. Вправа «Світлофор інтернет-активностей». Робота у групах (10 хв.).

Мета: сприяти усвідомленню батьками меж батьківського контролю.

Батьки об'єднуються у 3 групи та напрацьовують ситуації онлайн-активностей дітей за наступними критеріями:

ЗЕЛЕНІ (Довіра/Безпечно): які онлайн-активності моєї дитини я повністю схвалюю і не контролюю? (*Наприклад: читання книг, спілкування з однокласниками у шкільному чаті, навчання*).

ЖОВТІ (Увага/Контроль): що викликає у мене насторогу і я перевіряю час від часу? (*Наприклад: нові ігри, підписки на нові Telegram-канали, спілкування з незнайомцями*).

ЧЕРВОНІ (Заборона/Небезпека): що є абсолютно неприйнятним, і я встановив чіткі правила? (*Наприклад: передача паролів, перегляд контенту 18+, обговорення місця проживання в публічних чатах, пропозиції фінансової допомоги та швидкого заробітку, пропаганда, кібербулінг*).

Кожна група по черзі презентує одну з груп активностей, інші – доповнюють.

Запитання для обговорення:

– Які активності було напрацювати легко/важко? Чому?

– За яких умов правила будуть діяти? (*Важливо, щоб дитина знала ці правила. Потрібно спільно їх прийняти і обговорити*).

5. Вправа «Чарівні ключі» (10 хв.).

Мета: навчити батьків будувати довірливий діалог з дитиною, не порушуючи її особистих кордонів, коли йдеться про «складний» або «небезпечний» контент.

Ключ до безпеки – це Я-повідомлення (проговорення власних почуттів, побоювань, зацікавленість дитиною) та підтримка, а не заборона чи осуд.

Фрази-блокатори (що не працює)	Фрази-ключі (що працює)
«Негайно покажи, що ти там дивишся!» (Агресія)	«Розкажи мені про цю гру/блог/відео. Що в ньому найцікавіше?» (Інтерес)

Фрази-блокатори (що не працює)	Фрази-ключі (що працює)
«Тобі не можна, бо це небезпечно!» (Заборона без пояснень)	«Давай разом поміркуємо, чому ця інформація може бути неправдивою/шкідливою?» (Критичне мислення)
«Як ти міг(-ла) таке подивити-ся/написати?» (Осуд/Сором)	«Я бачу, що ця ситуація тебе засмутила/налякала. Я поруч. Давай обговоримо, як ти можеш захистити себе наступного разу» (Підтримка)

Батькам пропонується проаналізувати ситуацію: «Ваша дитина плаче і каже, що їй погрожують у коментарях через те, що вона є активною на уроці, розповідає цікаву інформацію».

Батьки працюють у попередніх групах. Використовуючи фрази-ключі, пропонують варіанти діалогу з дитиною.

Запитання для обговорення:

– Які висновки після проведеної роботи можете зробити?

6. Вправа «Цифровий детокс» (10 хв.).

Мета: підвищити обізнаність батьків щодо шляхів зниження негативного впливу інтернету на здоров'я дітей.

Психолог пропонує присутнім поділитися досвідом зниження негативного впливу інтернет-середовища на здоров'я власних дітей (традиції спільного проведення часу, способи обмеження, правила перебування в онлайн-просторі). По закінченню психолог знайомить присутніх з деякими способами.

1. «Правило 20–20–20».

Поясніть дитині та практикуйте разом: кожні 20 хвилин роботи з гаджетом робимо паузу на 20 секунд; дивимося на об'єкт на відстані 20 метрів (або максимально далеко).

Це знімає напругу очних м'язів і зменшує втому.

2. «Правило 30 хвилин до сну».

За 30 хвилин до засинання – повне відкладання гаджетів.

Це сигналізує мозку, що настав час відпочинку, і допомагає дитині швидше засинати та краще відновлюватися.

3. Сімейна традиція «Сімейна година без гаджетів».

Психолог пропонує батькам разом з дитиною обрати щоденний час (наприклад, 19:00-20:00), коли всі члени сім'ї відкладають телефони та разом проводять час: спілкуються разом; спільне читання чи перегляд фільму з подальшим обговоренням; разом готують вечерю; грають у настільну гру; йдуть на прогулянку; займаються творчістю тощо. Можна щоразу планувати на наступний вечір якусь іншу справу.

Запитання для обговорення:

– Які висновки можете зробити для себе? (Дитина бачить, що дорослі теж дотримуються правил. Це не «заборона», а спільна сімейна домовленість, яка створює відчуття близькості та спокою.)

7. Вправа «Валіза» (5 хв.).

Мета: підвести підсумки заняття.

Учасники визначають, що було важливим та що запровадять у свою практику спілкування з дитиною.

Психолог підводить підсумок заняття. Наголошує на важливості партнерства між батьками та школою, звертає увагу на контакти для підтримки учнівства і роздає пам'ятки:

Національна дитяча гаряча лінія 116 111

Анонімний чат Let'sChat для дітей та молоді з психологічної підтримки

Кіберполіція для повідомлення про злочини: callcenter@cyberpolice.gov.ua

Список використаних джерел

1. Мазліш Е., Фабер А. Як говорити, щоб діти слухали, і як слухати, щоб діти говорили. Київ : Наш Формат, 2021.
2. Національна гаряча лінія для дітей та молоді. Онлайн-безпека та кібербулінг. [Ресурс громадської організації «Ла Страда-Україна»]. URL: <https://lnk.ua/XAkU9zvB1> (дата звернення 18.05.2026).
3. Рада Європи. Стратегія Ради Європи щодо прав дитини (2022–2027). URL: <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/-/the-new-strategy-for-the-rights-of-the-child-2022-2027-is-now-available-in-ukrainian> (дата звернення 18.05.2026).
4. Роджерс К. Свобода вчитися (Freedom to Learn). Нью-Йорк : Charles E. Merrill Publishing Company, 1969
5. Телефони гарячих ліній та онлайн-чати психологічної допомоги «Ти як?» URL: <https://howareu.com/> (дата звернення 18.05.2026)
6. Янг К. С. Діагностика і лікування інтернет-залежності. Київ : Академвидав, 2005.

ВІКТОРИНА «СТРЬОМ ЧИ НОРМ»

*Слухай Світлана,
практичний психолог
Охтирської загальноосвітньої школи
I-III ступенів № 4 імені Остапа Виїни*

Мета: закріпити знання учнів з теми булінгу.

Учасники: учні 12-15 років.

Тривалість: 45 хв.

Хід вікторини

Вступ.

Психолог вітається та повідомляє учням про форму та тему зустрічі, наголошує на меті вікторини. Звертає увагу присутніх, що обрану позицію щодо кожного із тверджень необхідно обґрунтувати.

Перелік можливих тверджень:

Виставити сторіс, де видно, як хтось плаче.
У класі дають прізвисько, яке змінює ім'я.
Написати анонімне повідомлення підтримки.
Створити чат без одного однокласника.
«Мемчики» з фотками однокласників без згоди.
Попросити пробачення, якщо образив.
Тиснути на слабших через страх.
Ігнорувати того, хто не такий як всі.
«Випадково» штовхнути когось у коридорі.
Робити вигляд, що булінгу не існує.
Знімати на відео, як хтось нервує чи кричить.
Сміятися з акценту або мови однокласника чи однокласниці.
Зупинити грубість словами: «Так не «ок».
Вкидати фейкову інформацію про когось.
Розповідати чужі секрети, щоб посміялися інші.
Коли всі об'єднуються, щоб зупинити агресора.
Знімати на відео, як когось принижують
«Жартома» ставити підніжку.
Виривати з рук особисті речі.
Публічно соромити когось за оцінки або помилки.
Хлопець сміється з дівчини через її тіло.
У справжніх друзів не буває конфліктів
Казати «ні» друзям – це нормально.
Дівчата знімають відео, як хтось «некрасиво» їсть.
Всі домовилися не говорити з однією дитиною.
Посміялися, що хтось не має нового телефону.
Вибрати у гру того, кого зазвичай не вибирають інші.
Говорити без образ, навіть у суперечці.
Поважати особисті кордони однокласників.
Коментувати чужий зовнішній вигляд щодня.
Група вирішує з ким «можна дружити», а з ким ні.
Всі сміються, коли хтось падає або плаче.
Постійно «жартують» про те, хто чим хворіє.
Стати поруч із тим, кого дражнять, запропонувати допомогу, коли бачиш, що хтось засмучений.
Попросити вибачення, якщо сказав щось образливе слово чи фразу.
Поговорити з тим, кого виключили з чату.
Краще бути булером, ніж жертвою.
Сильні не скаржаться, а дають здачі.
Учитель не має втручатися у «дрібні» конфлікти.
Булінг буває заслуженим.
Зупинити однокласника, який ображає іншого.
Постійно «забувають» запросити тебе кудись.

Часто принижують за спиною, але в обличчя милі.
З тобою говорять лише тоді, коли треба щось зробити.
Булінг через стиль одягу із секонд хенду або гуманітарки.
«Жартувати» над тим хто ходить до психолога.
Використовувати принизливі сленгові слова з Tik Tok.
Сміються, бо ти приніс домашню їжу.
Сміятися з того, хто боїться вибухів.
Публічно сміятися з того, хто готує речі в тривожну валізу.
Поширювати аудіо, де вчитель зривається на учня.

Обговорення:

- Відповіді на які з запропонованих тверджень викликали труднощі?
- Які висновки для себе зробили?

Завершення. Рефлексія.

Психолог пропонує присутнім продовжити речення «Сьогодні мені було..., я переконалася в тому, що...».

ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ 7-Х КЛАСІВ «ПОДОЛАННЯ КОНФЛІКТІВ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ»

Сокол Артем,
*практичний психолог, соціальний педагог
Глухівської загальноосвітньої школи
I-III ступенів № 2
Глухівської міської ради*

Мета: сприяти подоланню конфліктів в учнівському середовищі, формуванню безпечного освітнього простору.

Хід заняття

Вступ. Повідомлення теми, мети заняття.

1. Вправа «Привітання».

Мета: налаштувати учнів на роботу.

Психолог просить усіх встати і протягом 1хв. привітатися з кожним так, ніби вони давні знайомі, потім – ніби вони винні іншому гроші, далі – ніби вони посварилися. Наприкінці проводиться обговорення:

- Як ви почувалися під час кожного з привітань?

2. Вправа «Моє життєве кредо».

Мета: познайомити учнів, з'ясувати їхні очікування, сприяти створенню позитивної атмосфери.

Психолог пропонує кожному учаснику вибрати одну вирізану із паперу міні-футболку, на якій прописати своє ім'я, життєвий девіз, цінності, хобі. На рукавах футболки учасники відтворюють очікування від заняття. По закінченню – самопрезентація.

3. Вправа «Конфлікт – це ...».

Мета: познайомити дітей з поняттям «конфлікт» та емоціями, пов'язаними з ним.

Психолог роздає кожному учаснику чистий аркуш паперу і пропонує уявити, що це символ гарних, добрих, дружніх відносин. Після цього пропонує уявити, що у ці відносини втрутився конфлікт. Як будуть виглядати ці відносини, чи зміняться вони? (*діти можуть пом'яти листок*). Далі психолог пропонує написати на цих аркушах свої почуття в ситуації конфлікту.

На наступному етапі психолог пропонує учасникам по колу дати своє розуміння конфлікту та назвати емоції, пов'язані з ним.

Психолог узагальнює висловлювання дітей та дає визначення конфлікту: «Конфлікт – це зіткнення, суперечка, суперечність між різними потребами і можливостями».

4. Вправа «Під час конфлікту більшість людей...».

Мета: ознайомити учасників із поведінкою людей під час конфлікту.

Психолог просить учасників закінчити речення: «Під час конфлікту більшість людей...» (що роблять?). Усі відповіді записуються на ватман паперу/дошку та узагальнюються.

Під час конфлікту більшість людей:

- сперечаються;
- намагаються зрозуміти одне одного;
- допомагають одне одному;

- кричать одне на одного;
- співпрацюють;
- уважно слухають одне одного;
- підозрюють одне одного;
- намагаються перемогти;
- посміхаються;
- б'ються;
- змагаються;
- звинувачують;
- ображаються;
- намагаються закінчити розмову;
- намагаються досягти консенсусу або компромісу.

5. Вправа «Стіна конфліктів».

Мета: допомогти учасникам зрозуміти причини конфліктів у школі.

Учні об'єднуються у 2 групи. Кожна група отримує по 10 аркушів паперу («цеглинок»), на кожній з яких треба написати, що може бути причиною конфлікту між учнями і вчителями, між дітьми у школі. Далі проводиться презентація груп. Створюється «стіна» можливих причин конфліктів у школі.

6. Вправа «Які якості потрібні мені для розв'язання конфліктів?»

Мета: сприяти усвідомленню особистісних характеристик, необхідних для конструктивного спілкування.

Психолог звертає увагу на зім'яті аркуші паперу і запитує учнів, чи залишається відносини після конфлікту такими, як і раніше. Скільки потрібно часу, щоб вони відновилися після пережитих почуттів та поведінки, слів, якими люди обмінюються під час сварки? (*висловлювання дітей*).

Психолог узагальнює, що відносини, напевно, можна відновити, але потрібен час.

На наступному етапі учні напрацьовують список якостей, необхідних для конструктивного спілкування, уникнення можливих причин конфлікту, визначених у попередній вправі. Усі пропозиції психолог записує на плакаті «Які якості потрібні мені для конструктивного спілкування».

Орієнтовні характеристики:

вміння слухати, не перебивати;
емпатія, бажання зрозуміти іншу позицію,
толерантність,
готовність домовлятися, поступатися,
готовність вибачатися, якщо не правий,
навички саморегуляції власних емоцій,
уміння надавати підтримку.

7. Вправа «Я – повідомлення».

Мета: познайомити учасників з технікою «Я-повідомлення» як інструментом профілактики конфліктів.

Психолог наголошує, що крім необхідності розвивати у собі певні якості, важливі для конструктивного спілкування, необхідно володіти і певними навичками, інструментами. Одним із таких інструментів є техніка «Я – повідомлення».

«Я – повідомлення» – це спосіб передачі інформації про власні почуття без образи чи осуду того, до кого звертаються. Воно дозволяє відстоювати свої інтереси, але при цьому не тиснути на іншу людину, не звинувачувати, не принижувати її. Існує певна схема побудови «Я – повідомлень»: **Дія – почуття – бажана поведінка**.

Ці складові можна змінювати місцями, але їх має бути 3:

«Коли я (бачу, чую)..., я відчуваю (*опис почуттів*), тому я прошу (*побажання про зміну ситуації*). Мені (*опис почуттів*)..., коли (*опис ситуації*), тому (*побажання про зміну ситуації*). Я прошу (*побажання про зміну ситуації*), бо я відчуваю (*опис почуттів*), коли (*опис поведінки, ситуації*).

На наступному етапі учні об'єднуються у 4 групи. Дві групи отримують першу ситуацію, інші дві – другу та прописують варіанти «Я – повідомлення».

Ситуації:

1. Учні, які сидять на задній парті, заважають вам, розмовляючи.
2. Вас змушують ніяковіти, розповідаючи випадок із вашого особистого життя.

Кожна група з пари презентує напрацювання, інша її доповнює.

Обговорення:

– Які висновки можете зробити після проведеної роботи?

8. Вправа «Лист собі».

Мета: закріплення отриманих знань.

Психолог пропонує учасникам написати лист-пораду собі щодо поведінки у конфлікті. Далі учасники за бажанням зачитують листи-поради собі.

9. Рефлексія.

Мета: підбити підсумки заняття.

Ведучий звертає увагу учасників на кольорові футболки і пропонує пригадати свої очікування та дати відповідь на такі запитання:

- Чи справдилися ваші очікування?
- Яку інформацію забираєте із заняття?

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ УЧНІВ 2-4 КЛАСІВ «ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР»

Федоренко Ірина,
практичний психолог
Кролевецької гімназії № 2
Кролевецької міської ради

Мета: розкрити поняття «особистий простір»; ознайомити з поняттям «коло спілкування», пояснити важливість дотримання особистого простору відносно інших; навчити дітей визначати своє коло спілкування.

Обладнання: відео компанії PIXAR «Про горобців», плакат «Коло спілкування», роздатковий матеріал «Моє коло спілкування», додатки, олівці, фломастери.

Учасники: учні 2-4 класів

Тривалість заняття: 40 хв.

Хід заняття

1. Знайомство «Незвичне привітання» (5 хв.).

Інструкція: учням пропонується привітатись із психологом, обравши один із варіантів, прописаних на картках (рукоштовання, обійми, помахати рукою на відстані).

Питання:

- Чи всі обирали однакові варіанти привітання?
- Від чого залежить варіант привітання, який ви обрали?

Висновок: кожен обирає таке привітання, яке для нього особисто є більш прийнятним і комфортним (тобто зручним).

Тема нашої зустрічі «Особистий простір».

2. Перегляд та обговорення відео PIXAR «Про горобців» (7 хв.). URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=R6jYZ-uegm8&t=2s>

Обговорення:

- Чому горобці сварились між собою? (*порушували особистий простір один одного, сиділи надто близько*)
- Чому горобці не пускали іншого птаха у свою компанію? (*птахи порушили їх особистий простір, не хотіли приймати його у свою компанію*)
- Яке порушення зробив великий птах? (*без дозволу порушив особистий простір інших*)
- Запропонуйте фрази, які можна сказати, коли порушується ваш особистий простір? (*«Мені неприємно», «Будь ласка, поважайте мій особистий простір», «Я прошу вас відійти», «Ні. Не треба!», «Вибачте, мені некомфортно»*)

Висновок: ваш особистий простір – це ви самі. Ви можете обійняти, потиснути руку, погладити по голові іншу людину лише за її згоди. Так само і інші, можуть доторкнутись до вас лише з вашої згоди. Ваше тіло належить тільки вам. Щиро говоріть про свої емоції та переживання. Якщо відчуваєте сумніви або дискомфорт, скажіть про це дорослому з вашого найближчого оточення або тому, кому довіряєте.

3. Інформаційне повідомлення «Особистий простір. Коло спілкування» (10 хв.).

Мета: сприяти розумінню поняття «особистий простір» та його складових.

Отже, **особистий простір** – це простір навколо, який дозволяє нам взаємодіяти з іншими людьми у зручний спосіб. Це та невелика область, яка тісно оточує наше тіло і має невидимі кордони, це те, що ми часто хочемо зберегти тільки для себе. Ви можете виміряти ваш особистий простір, якщо розставите руки або витягнете їх перед собою. Ось цей простір між тілом і рукою є вашим особистим. Кожній людині необхідне дотримання певної відстані під час спілкування з іншими людьми.

Висновок. Ми маємо поважати право на невід'ємний особистий простір у житті кожної живої істоти.

Зараз ми розглянемо складові особистого простору кожного із нас (додаток 2).

1. Фіолетовий = я, мій особистий простір.

Отже, фіолетове, перше і найголовніше коло, – це ми самі. Наше тіло належить тільки нам, і тільки ми самі можемо вирішувати, хто може біля нас перебувати близько, торкатися нас. І ніхто не повинен робити це без дозволу. Якщо хто-небудь, з будь-якого оточення, заподіює нам дискомфорт (неважливо, дідусь посадив на коліна або мамина подруга вимагає «поцілувати тітку в щічку»). ми не повинні соромитися сказати про це і сказати «ні», «стоп».

2. Синій = сім'я.

Це коло нашої сім'ї і тих, кого ми любимо. Повага, довіра і любов – ось за цими ознаками ми визначаємо, хто відноситься до цього кола, хто найбільш близький нам. Але потрібно пам'ятати, що навіть з тими, кого ми любимо, ми не повинні нехтувати своїм особистим простором, але також і самі повинні поважати простір наших близьких.

3. Зелене коло = друзі.

Це коло наших друзів і тих, з ким нам подобається спілкуватися. Дружба дуже важлива і включає в себе багато речей. Наприклад, спільні ігри, розмови, веселощі і іноді дружні обійми. Дружба завжди ґрунтується на довірі, повазі. І такі прояви, як обійми, повинні бути засновані на взаємній згоді. Важливо розуміти, що не всі діти в класі можуть вести себе як твої друзі.

4. Жовте коло = знайомі.

Коло знайомих (тобто ті, кому ми махаємо рукою при зустрічі, з ким знайомі поверхово і не дуже близькі). Це можуть бути діти в шкільному автобусі, у дворі, спортивній команді, це можуть бути знайомі батьків, сусіди.

5. Помаранчеве коло = люди, від яких ми чекаємо професійної допомоги.

Ці люди можуть допомогти нам, коли нам це необхідно, але вони не наші друзі. Це вчителі, вихователі, поліцейські, пожежники, медсестри і лікарі. У цих людей є розпізнавальні знаки: уніформа, посвідчення, вони допомагають в разі небезпеки.

6. Червоне коло = незнайомці.

Ми не знаємо цих людей. (Навіть якщо вони говорять, що знають нас, це не важливо.) Не всі чужі люди погані, але оскільки ми не знайомі, то не знаємо: погана людина перед нами або хороша. Ми не довіряємо незнайомцям. Ми не розмовляємо з ними, не розказуємо нічого про себе або близьких. Не відповідаємо на питання. Ніколи не йдемо з ними нікуди і не сідаємо в машину. Ми не беремо цукерки, не йдемо «шукати собачку» і не допомагаємо знайти вулицю, тому що дорослі ніколи не повинні просити допомоги у тих, хто молодший і слабший за них.

«Якщо тобі некомфортно, ти повинен сказати «СТОП, НІ» Якщо хтось, на твою думку, поводить себе неправильно, ти повинен розповісти іншим дорослим – батькам, вчителям. Ніхто не може торкатися тебе без твоєї згоди. (Ти теж не маєш права втручатися в чужий особистий простір без дозволу). І якщо тебе не зрозуміли з першого разу, ти повинен повторювати і повторювати, поки тебе не почують, поки тебе не зрозуміють і не допоможуть. Ти не повинен шукати рішення сам, ти не повинен приховувати, ти не повинен соромитися. Не бійся говорити. Не бійся питати».

4. Вправа «Встанови відповідність» (5 хв.) (додаток 1).

Мета: навчити дітей розрізняти, до якого кола спілкування належить людина.

Інструкція: дітям пропонується визначити, до якого кола спілкування належить персонаж. Відповідь необхідно пояснити.

5. Вправа «Моє коло спілкування» (4 хв.) (додаток 3).

Інструкція: дітям пропонується створити своє коло спілкування відповідно до схеми (додаток 2).

6. Підсумок. Рефлексія.

- Як ви розумієте значення поняття «Особистий простір?»
- Яка інформація була важливою?

Додаток 1

1. Лікар
2. Сестра Оленка
3. Мамина подруга тітка Люда
4. Люди у магазині
5. Товариш Вова із 1 класу
6. Тато
7. Водій таксі
8. Сусід дядько Віталій
9. Люди у перукарні
10. Поліцейський
11. Бабуся Катя

12. Однокласниця/Однокласник
13. Пожежник
12. Двоюрідний брат
14. Служба газу
15. Водій маршрутки
16. Техпрацівниця у школі
17. Друг тата дядько Денис

Додаток 2



Додаток 3



ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ УЧНІВ 3-4 КЛАСІВ З ТЕМИ «ВАЖЛИВІСТЬ ХОРОШОГО СТАВЛЕННЯ МІЖ ДІТЬМИ»

Філічєва Наталія,
практичний психолог
Конотопського ліцею № 12
Конотопської міської ради

Мета: сформувати у дітей розуміння значення доброзичливих стосунків, розвивати вміння співпрацювати, підтримувати і допомагати одне одному.

Тривалість: 60 хв.

Хід заняття

1. Вступне коло (5 хв.).

Вітання: тренер/вчитель вітається з присутніми та називає тему заняття. Далі передає по колу м'яку іграшку, і кожен учень, хто її отримує, каже своє ім'я та слово, яке асоціюється з добром (наприклад: «усмішка», «друг», «допомога»).

Обговорення:

– Що означає «добре ставитися одне до одного»?

2. Вправа «Комплімент другу» (5 хв.).

Діти сідають у коло. Кожен каже добрі слова сусідові праворуч (наприклад: «Ти завжди допомагаєш», «Мені подобається твоя усмішка»).

Обговорення:

– Як ви почувалися, коли вам сказали щось приємне?

3. Рольова гра «Як би я вчинив?» (10 хв.).

Діти об'єднуються у 8 груп. Кожна група отримує картку із ситуацією. Необхідно розіграти добрий вчинок.

Ситуація 1. Оля впала й розсипала олівці.

Як ти можеш їй допомогти?

Ситуація 2. У тебе є яблуко. Поруч – друг, який забув свій перекус.

Що можна зробити?

Ситуація 3. Ти випадково штовхнув однокласника в коридорі.

Як правильно вчинити?

Ситуація 4. До класу прийшов новий учень. Він сидить сам і виглядає сумним.

Що можна зробити, щоб йому стало приємно?

Ситуація 5. Твій друг красиво намалював малюнок.

Що можна йому сказати?

Ситуація 6. У дворі діти грають у м'яч. До вас підходить молодший школяр і теж хоче грати.

Як ви відреагуєте?

Ситуація 7. Твій однокласник хвилюється перед виступом на уроці.

Як ти можеш його підтримати?

Ситуація 8. Твій друг не зрозумів задачу з математики.

Як можна допомогти?

4. Руханка «Добрий ланцюжок» (5 хв.).

Діти стають у коло, кожен робить приємний жест сусідові та/чи комплімент (обійми, плескання, посмішка).

Обговорення:

– Що відчували, коли отримували добрі слова чи вчинки?

5. Групова робота «Дружні правила класу» (10 хв.).

Учням пропонується назвати правила доброго ставлення в класі. Після обговорення обираються 5 правил доброго ставлення (поважати, допомагати, не ображати, слухати, ділитися), які прописуються на плакаті.

6. Творче завдання «Дерево дружби» (10 хв.).

На дошці або плакаті намальовано великий малюнок дерева. Кожна дитина отримує вирізаний із кольорового паперу листочок, на якому пише або малює: «Що я можу зробити, щоб бути добрим другом». Листочки приклеюють на дерево і виходить «Дерево дружби». Тренер/вчитель зачитує та узагальнює написане.

Обговорення:

– Що відчуваєте, коли дивитися на «Дерево дружби»?

7. Гра «Будуємо міст дружби» (10 хв.).

Учні отримують по кубику. Необхідно разом збудувати «міст».

Обговорення:

– Що допомогло збудувати міст?

8. Руханка «Ланцюг підтримки» (5 хв.).

Тренер/вчитель дякує дітям за активність, наголошує на важливості хорошого ставлення один до одного. Діти стають у коло, тримаються за руки, разом піднімають руки вгору і проголошують «Ми сильні разом».

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ «ЯК ПІДТРИМАТИ ТОГО, КОГО ОБРАЖАЮТЬ»

*Холод Михайло,
соціальний педагог
Буринського міського ліцею № 2 імені Ю.М. Лавошника
Буринської міської ради*

Мета: профілактика булінгу в учнівському середовищі.

Завдання:

Формувати у здобувачів освіти навички підтримки ровесників, які зазнають образ або булінгу.

Розвивати чутливість, емпатію, здатність помічати прояви агресії.

Навчити учнів безпечним способам втручання та алгоритму дій у ситуаціях, коли хтось терпить образи.

Створити атмосферу відповідальності та взаємодопомоги в класі.

Тривалість: 45 хв.

Учасники: учні 9 класу.

Хід заняття

1. Вступне слово педагога.

Педагог пояснює, що образи та булінг мають серйозні наслідки як для тих, хто ображає, так і для тих, кого ображають: зниження самооцінки, тривога, страх, ізоляція, зростання агресивності та конфліктності. Важливо не залишатися байдужим, протидіяти булінгу та підтримувати постраждалого. Це сприятиме порозумінню, створенню безпечного освітнього простору.

2. Вправа «Як це відчувається?».

Учням пропонують уявити ситуацію: «Хтось сміється з твоєї помилки при всьому класі. Як ти себе почуваєш та чого в цій ситуації потребуєш?» Учні називають емоції: образа, сором, страх, злість, сум, безпорадність та потреби: підтримки, розуміння, припинення, вийти з класу.

Педагог підсумовує висловлювання та наголошує, що в ситуації образи стан людини дуже негативний, їй потрібні підтримка, захист і сигнал, що вона не одна.

3. Міні-лекція «Чому люди мовчать, коли бачать образи?»

Педагог задає учням запитання: «Чому люди мовчать, коли бачать образи?». Після короткого обговорення визначаються причини:

страх самому стати жертвою;
думка «це не моя справа»;
невпевненість, що зможу допомогти;
не знаєш, як правильно втрутитися;
здається, що це просто жарти;
байдужість.

Педагог підкреслює, що свідок булінгу – це або помічник жертви, або співучасник булінгу. Підводить учнів до усвідомлення, що навіть маленька дія може зупинити агресію.

4. Вправа «Чотири безпечні способи підтримати».

Педагог презентує 4 перевірені і безпечні способи допомоги:

1. Підтримати постраждалого:

підійти після інциденту;
сказати підтримуючі слова;
вислухати, бути поруч.

Приклади фраз:

«Я бачу, що тобі неприємно. Мені шкода».

«Ти не один/одна, я з тобою».

«Хочеш, підемо разом?»

2. Змінити ситуацію (переключення уваги).

поставити нейтральне запитання;
запросити постраждалого піти разом;
створити «паузу» для припинення агресії.

3. Звернутися до дорослого.

класного керівника;
соціального педагога;
практичного психолога;
адміністрації.

Це не «ябедництво», а вміння зберегти безпеку.

4. Втрутитися безпечно (лише якщо немає загрози твоєму здоров'ю).

«Припиніть, це неприємно».

«Давайте без образ».

«Перестаньте, це не смішно»

5. Групова робота «Що я можу зробити?»

Клас об'єднується у 3-4 групи. Кожна група отримує картку з ситуацією:

Приклади ситуацій:

Двоє учнів сміються з однокласника через зовнішність.

У чаті хтось надсилає образливі меми про дівчину/хлопця.

Під час уроку хтось знущається з помилки іншого.

Учня ігнорують у групових роботах.

Завдання групам:

визначити, що тут відбувається;
як себе почуває постраждалий;
які 2-3 безпечні дії може зробити свідок;
які фрази варто сказати.

Групи презентують відповіді. Педагог підкреслює: важливе не геройство, а небайдужість.

6. Рольова гра «Підтримай правильно».

Добровольці розігрують короткі сценки за попередніми ситуаціями. Інші учні-спостерігачі пропонують варіанти, як підтримати постраждалого та зупинити булінг.

7. Створення пам'ятки «Як підтримати того, кого ображають».

Учні разом формулюють 6-8 правил.

Приклад пам'ятки:

Підійди до людини, яку образили.

Скажи слова підтримки.

Допоможи безпечно вийти із ситуації.

Не смійся разом з кривдником.

Не мовчи – звернися до дорослого.

Підтримуй того, хто постраждав, і після інциденту.

Будь уважним до емоцій інших.

Старайся створювати атмосферу поваги в класі.

Педагог може оформити це у вигляді плаката або електронної пам'ятки.

8. Рефлексія «Я можу допомогти» .

Учні завершують речення:

«Я зрозумів, що моя підтримка...».

«Тепер я знаю, що робити, якщо...».

«Сьогодні я навчився...».

9. Підсумкове слово педагога

Головне правило допомоги – не проходити повз. Людина, яку хоч раз підтримали, вже відчуває себе сильнішою та менш самотньою.

РАНКОВА ЗУСТРІЧ У МЕЖАХ ПРОЄКТУ «ЗАВЖДИ ПОРУЧ» «ВЧИТЕЛЬ У РЕСУРСІ: ПРАКТИКУМ САМОДОПОМОГИ ТА ЕФЕКТИВНОГО УПРАВЛІННЯ ЕНЕРГІЄЮ»

Черкасова Аліна,

соціальний педагог, практичний психолог

Степанівського ліцею Степанівської селищної ради

Мета: сприяти усвідомленню педагогами джерел втрати та поповнення енергії у професійній діяльності; оволодіння практичними техніками швидкого відновлення та раціонального розподілу ресурсів у професійній діяльності.

Хід заняття

I етап: «Енергетичний Щит».

Вступне слово: Професія педагога – це професія високої емоційної напруги. Наша енергія постійно витрачається на взаємодію з учнями, батьками, колегами та на виконання адміністративних завдань. Для того, щоб якісно «горіти» своєю справою, необхідно вміти швидко «перезаряджатися», не допускаючи повного вигорання. Ефективне управління енергією починається зі зниження гострого стресу.

Вправа «Скидання напруги з плечей»

Мета: Швидке зниження фізичної та емоційної напруги у верхній частині тіла, де найчастіше накопичується стрес у педагогів, сприяння включенню в роботу.

Інструкція: Сядьте прямо, але розслаблено. Поставте обидві ступні на підлогу і трохи випряміть спину. Зробіть глибокий повільний вдих. На вдиху максимально високо підніміть плечі, намагаючись дотягнутися ними до вух. Відчуйте напругу. Затримайте дихання та напругу на 1 секунду. На різкому, гучному видиху (можна з легким звуком «Ха-а!») швидко опустіть і розслабте плечі. Відчуйте, як разом з видихом напруга ніби «падає» з Ваших плечей. Повторіть вправу 3-5 разів.

II етап: оволодіння технікою «Енергетичний баланс вчителя».

Вправа «Енергетичний Баланс Вчителя».

Мета: Сприяти усвідомленню ключових сфер, які впливають на професійний ресурс педагога; визначення конкретних джерел поповнення та джерел виснаження енергії.

Інструкція: Розділіть аркуш паперу навпіл (або використати дві колонки на екрані):

- **Колонка 1: «СПОЖИВАЧІ» (Що виснажує?).** Перерахуйте 5-7 аспектів Вашої професійної діяльності, які забирають найбільше енергії (наприклад, перевірка зошитів, конфлікти з батьками, бюрократія, немотивовані учні, шум у класі).

- **Колонка 2: «ДОНАТОРИ» (Що наповнює?).** Перерахуйте 5-7 аспектів, які додають Вам енергії та відчуття сенсу у роботі (наприклад, успіхи учнів, цікаві уроки, спілкування з колегами, творчість, самоосвіта).

Обговорення:

- Чи є у Вашому списку «Споживачів» те, що неможливо виключити? Якщо так, як можна змінити своє ставлення до цього процесу (наприклад, «перетворити» бюрократію на необхідний елемент структури).

- Який Ваш найпотужніший «Донатор»? Що можна зробити, щоб збільшити його присутність у Вашому робочому тижні?

- Яких якісних характеристик набуде Ваша робота, якщо Ви свідомо мінімізуєте вплив трьох основних «Споживачів»?

- Як це вплине на Ваше фізичне та емоційне самопочуття?

Висновок: Наповнюйте свою професійну діяльність усвідомленими «Донаторами» (радістю творчості, відчуттям сенсу, успіхами учнів). Це ваш ключовий механізм протидії вигоранню та запорука створення справжньої «Території Злагоди» для всіх учасників освітнього процесу.

ПРОСВІТНИЦЬКЕ ЗАНЯТТЯ З УЧНЯМИ 6-8 КЛАСІВ З ТЕМИ «КОНФЛІКТ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ»

*Чешенко Світлана,
практичний психолог Комунальної установи
Сумська загальноосвітня школа
I-III ступенів № 20 м. Суми*

Мета: ознайомити учнів із поняттям «конфлікт», розглянути способи конструктивної поведінки, методи управління конфліктом.

Тривалість: 45 хв.

Хід заняття

Вступне слово.

– Сьогодні ми з вами розглянемо поняття «конфлікт», «конфліктна ситуація», етапи розвитку конфлікту, ознайомимося зі способами розв'язання конфліктної ситуації та відпрацюємо на практиці способи розв'язання конфліктних ситуацій.

1. Вправа Асоціації.

– Якщо ми сьогодні будемо говорити про конфлікт, то давайте з'ясуємо, які асоціації викликає у вас слово «конфлікт». *Психолог записує на дошці асоціації до слова «конфлікт».*

Конфлікт – це явище, що виникає в результаті зіткнень протилежних дій, поглядів, інтересів, прагнень, планів чи мотивів, потреб різних людей.

Конфліктна ситуація – це ситуація прихованого або відкритого протистояння учасників, кожен із яких має свої цілі, мотиви, засоби або способи вирішення проблеми.

Взагалі конфлікти є частиною нашого життя. Вони можуть виникати при зустрічі з новою людиною чи новою ситуацією. Деякою мірою вони навіть необхідні для розвитку ситуацій і відносин, для розвитку особистості. Хоча найчастіше конфліктну ситуацію ми переживаємо як серйозну халепу.

2. Вправа «Причини конфліктів».

– Що ж є причиною конфліктів? *На дошці психолог записує причини, які називають діти.*

Отже, ми виділили основні причини конфліктів. Загалом конфлікт – це процес, який може бути миттєвим (сварка в автобусі) або досить тривалим (війна). Незалежно від тривалості конфлікту існують характерні особливості його проходження. В узагальненому вигляді динаміка проходження конфлікту складається із чотирьох фаз:

1. Латентна фаза: зародження конфлікту, зовні спілкування виглядає нормальним, стриманим. Відкритого зіткнення ще не відбувається, але можуть виникати непорозуміння, замовчування, ухиляння від відповідей.

2. Демонстративна фаза: протиставлення інтересів, взаємні звинувачування, емоційні суперечки, формування образу ворога, розрив спілкування, ігнорування один одного.

3. Агресивна фаза: бажання зробити якомога гірше іншому, недемонстративна агресія.

4. Батальна фаза: оголошення відкритої ворожнечі, неприхована агресія.

Конфлікт не обов'язково може проходити через усі чотири фази. Його можна зупинити на будь-якому етапі. І що раніше це відбудеться, то менше постраждають учасники конфлікту. Але найпростіше запобігти протиріччю ще до його розвитку, коли конфліктна ситуація тільки виникає.

Існують 5 способів вирішення конфліктної ситуації:

- конкуренція,
- ухилення,
- пристосування,
- співпраця,
- компроміс.

3. Робота в групах.

Етап 1. Кожна група отримує опис способу вирішення конфліктної ситуації, ознайомлюється з ним. Після цього знайомить з інформацією решту учасників.

Стиль конкуренції. Людина, яка використовує цей стиль, дуже активна і вважає за краще йти до вирішення конфлікту своїм особистим шляхом. Вона не зацікавлена в співпраці з іншими людьми, але здатна на вольові рішення. Цей стиль може бути ефективним, коли ви впевнені, що ваше рішення чи підхід у цій ситуації правильний, і ви можете наполягати на своєму варіанті вирішення.

Стиль конкуренції має переваги, коли:

- результат дуже важливий для вас і ви робите велику ставку на вирішення проблеми, що виникла;
- рішення потрібно прийняти швидко і у вас достатньо влади для цього;

– ви відчуваєте, що у вас немає іншого виходу і вам немає чого втрачати.

Стиль уникання. Цей стиль реалізується тоді, коли людина не відстоює свої права, не хоче співпрацювати для вирішення проблеми або просто відходить від вирішення конфлікту. Ви можете використовувати цей стиль, коли проблема не настільки важлива для вас, коли ви не бажаєте витратити сили на її рішення або коли відчуваєте, що перебуваєте у безвихідній ситуації. Застосовувати його можна в тих випадках, коли ви відчуваєте, що не маєте рації і визнаєте правоту іншої людини.

Стиль пристосування. Людина, яка використовує цей стиль, діє спільно з партнером по спілкуванню, не бажаючи відстоювати свої інтереси. Цей стиль використовується тоді, коли результат найбільш важливий для іншої сторони і не дуже важливий для вас. Ви можете використовувати таку стратегію, коли в конкретний момент необхідно пом'якшити ситуацію, а потім ви ще плануєте повернутися до вирішення цього питання, відстояти свою позицію.

Стиль співпраці. Використовуючи цей стиль, людина активно бере участь у вирішенні конфлікту та відстоює свої позиції, але враховує при цьому інтереси іншого учасника протиріччя. Багато використовувати цей стиль, коли рішення проблеми не настільки важливе для обох сторін, і ви спроможні озвучити суть своїх інтересів, вислухати один одного; якщо дві введені в конфлікт сторони перебувають в однаковій ситуації і не бачать відмінностей в положенні для того, щоб на рівних шукати вирішення проблеми.

Стиль компромісу. Використовуючи цей стиль, люди сходяться на частковому задоволенні бажань та інтересів кожної конфліктної сторони. Він найбільш ефективний в тих випадках, коли учасники протиріччя бачать одного і того самого, але одночасно це неможливо. Ви прагнете завершити конфлікт швидко, вас може задовольнити тимчасове рішення, ви готові змінити мету. Завдяки компромісу ви можете зберегти хороші стосунки.

Етап 2. Кожній групі пропонується знайти вихід із конфліктної ситуації відповідно до обраного стилю.

Перелік ситуацій:

- ваш товариш влаштував вам зустріч із незнайомою людиною, не попередивши вас;
- люди сидять позаду вас в кінотеатрі, заважають вам гучною розмовою;
- вам на ринку продали бракований товар, а дефект ви помітили лише вдома;
- вам подобається дівчина – і раптом у ваші стосунки втручається інший хлопець.

Висновок. При ухиленні від конфлікту жоден із учасників протиріччя не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування, компроміс – або один із учасників у виграші, або обоє програють, тому що йдуть на поступки один одному. І тільки один спосіб – співпраця – приносить виграш обом сторонам.

4. Вправа «Позитивні сторони конфлікту».

Роботи продовжується у групах. Психолог звертається до учнів із запитанням, чи може конфлікт мати позитивні сторони? Для відповіді на запитання пропонує розділити аркуш А-4 вертикальною лінією на дві частини і написати, які позитивні і негативні впливи має конфлікт на особистість і стосунки. *Презентація та обговорення.*

Отже, хоча більшість людей вважають конфлікт негативною, руйнівною силою, він може сприяти позитивним змінам, надавати стосункам мобільності, гнучкості, динамізму, виступати джерелом розвитку, руху.

5. Підсумок заняття.

Психолог узагальнює, що під час заняття було розглянуто поняття конфлікту, його фази, причини виникнення, позитивні та негативні аспекти, можливості виходу з конфліктної ситуації.

6. Рефлексія.

- Що нового ви дізналися на занятті?
- Що допомагало або які труднощі виникали у ході заняття?
- Які висновки зробили для себе особисто?

ІНТЕРАКТИВНА ЗУСТРІЧ: «ПРАВО НА ЖИТТЯ»

Шабло Катерина,

*практичний психолог Хотінського ліцею
Хотінської селищної ради*

Мета: сприяти розумінню учнями «права на життя» згідно з Конвенцією ООН про права дитини, підкреслити системний характер захисту права на життя та сформувати активну позицію щодо реалізації цього права.

Завдання:

1. Визначити суб'єктів, які несуть обов'язок захисту права дитини на життя та розвиток (батьки/опікуни, держава, сама дитина).
2. Навчити учнів розпізнавати порушення права на життя та безпеку.
3. Сформувати «правило трьох контактів» – алгоритм негайного звернення по допомогу.

4. Акцентувати увагу на інклюзії як принципу реалізації права на життя людей з особливими потребами.

5. Розвинути навички критичного мислення та аналізу ситуації за допомогою логічних загадок.

Обладнання: комп'ютер/ноутбук, презентація, функція «чат» для інтерактивної взаємодії.

Формат: онлайн.

Цільова аудиторія: учні 7 та 9 класів.

Тривалість: 45 хв.

Хід роботи

I. Вступна частина (3 хв.).

Вступне слово психолога: Добрий день! Сьогодні ми обговоримо, хто відповідає за право на життя кожної людини. Це не тільки про особисту безпеку, це про цілу систему захисту, що прописана у законах. Ми поговоримо про тих, хто має нам допомагати у захисті нашого права на життя.

II. Основна частина.

Блок 1: Хто захищає твоє право на життя? (12 хв.).

1. **Загадка та пояснення:** психолог: «Розпочати пропоную із загадки. Скільки цеглин потрібно, щоб завершити будівництво цегляної стіни?». (Очікування відповіді в чаті).

Відповідь: Одна. Психолог: «Бачите, іноді відповідь лежить на поверхні, просто потрібно подивитися на формулювання! Так само і з правами: коли ти знаєш точне визначення, все стає зрозуміло».

2. **Корисна інформація: Твоє право та чужі обов'язки:** психолог: «Твоє право на життя, згідно з Конвенцією ООН про права дитини, охоплює право на виживання та право на розвиток. Але хто за це відповідає?».

• **Батьки/опікуни:** Вони несуть першочергову відповідальність. Їхній обов'язок – забезпечити ваше безпечне середовище, їжу, освіту та медичну допомогу.

• **Держава (поліція, медики, школа):** Вони мають забезпечувати виконання твоїх прав. Школа має гарантувати безпеку, лікарі – якісне лікування, поліція – захист від злочинності. Це їхній офіційний обов'язок.

• **Ти сам:** Твій обов'язок – не порушувати право на життя та безпеку інших людей і дбати про себе.

3. **Експертна порада:** психолог: «А хто ж має право давати тобі поради щодо твого здоров'я, окрім батьків, і чому?». (Очікування відповіді в чаті). Психолог: «Окрім батьків, це, звичайно, лікарі та шкільний психолог. Чому? Тому що вони – фахівці. Коли справа стосується життя та здоров'я, ми маємо право звертатися до компетентних людей. Вони зобов'язані зберігати твою конфіденційність (крім випадків, коли є пряма загроза життю)».

Блок 2: Право на безпеку та особисті кордони (15 хв.).

1. **Загадка та пояснення:** психолог: «Щоб перейти до другого блоку, давайте знову розгадаємо загадку. У кімнаті горіли 5 свічок. 3 з них погасли. Скільки свічок залишиться?». (Очікування відповіді в чаті). *Відповідь:* 3. Психолог: «Наш мозок любить швидкі асоціації, але іноді потрібно уважно читати або ж слухати. У житті так само: не робіть висновків за першою емоцією, аналізуйте ситуацію!».

Корисна інформація: Коли порушують твоє право: психолог: «А коли ж порушують ваше право на життя та безпеку?»

• **Фізичне насильство:** Будь-яке завдання болю, навіть легкий поштовх.

• **Психологічне насильство (булінг):** Образи, ігнорування, погрози, поширення пліток (це руйнує психіку, що є частиною життя!).

• **Недбальство:** Коли батьки чи опікуни не забезпечують тебе необхідним (їжею, одягом, медичною допомогою).

• **Сексуальне насильство/домагання:** Будь-який небажаний фізичний контакт чи непристойні розмови. Психолог: «У всіх цих випадках ви маєте право на негайний захист. Поліція, соціальні служби, шкільний психолог зобов'язані реагувати».

Вправа 1: «Правило трьох контактів»: психолог: «Швидко напишіть у чаті три різні організації/людей, до яких ви можете звернутися, якщо відчуваєте пряму загрозу життю або безпеці, наприклад, Батьки, Поліція 102, Телефон довіри.

Психолог: «Це ваша команда швидкого реагування. Чому три? Тому що якщо один контакт не відповідає, ви обов'язково маєте звернутися до другого чи третього. Завжди має бути запасний план. Використання цієї команди – це самозахист. Це реалізація вашого права на те, щоб бути в безпеці!».

Блок 3: Право на життя без винятку (10 хв.).

1. **Загадка та пояснення:** психолог: «Уявіть, що ви берете участь у змаганні. Ви обігнали людину, яка йшла другою. На якій позиції ви тепер?». (Очікування відповіді в чаті). *Відповідь:* На другій. Психолог: «Цей приклад чудово показує, як ми часто фокусуємося лише на собі та своєму бажанні, і через це не помічаємо реальності і не помічаємо інших. Це важливо для нашої теми про права».

2. **Корисна інформація: Право на життя і особливі потреби:** психолог: «Право на життя дається кожному, незалежно від його стану, здоров'я чи особливостей. Життя людини з інвалідністю таке ж цінне і важливе, як і життя будь-кого іншого. Ваше право на життя включає право на рівність. Це означає, що ніхто не має права знецінювати людину через її фізичні чи психічні особливості. Це пряме порушення права на гідне життя».

Суспільство (і ви теж) зобов'язане створювати умови, щоб люди з інвалідністю могли повноцінно реалізувати своє право на життя. Це називається інклюзія».

3. Вправа 2: «Один з нас»: Психолог: «Пропоную дати визначення одним словом, що для вас означає «інклюзія» у школі чи суспільстві? (Напишіть у чаті)». Психолог: «Інклюзія – це не просто «терпіти» когось іншого. Це про те, що кожен є частиною цілого. Ми різні, але рівні у своїх правах. Якщо ви бачите, що когось ображають через його особливості, це порушення його права на життя та безпеку. Ваш обов'язок, як свідомого громадянина, – заступитися або повідомити дорослих. Захищаючи чуже право, ви зміцнюєте і своє!».

III. Заклучна частина.

Висновок та ресурси допомоги (5 хв.).

1. Фінальна загадка та розвантаження: психолог: «І фінальне запитання: Яке слово завжди звучить неправильно?». *Відповідь:* Неправильно. Психолог: «Чудово! Наш мозок попрацював і розвантажився».

2. Заклучне слово: Психолог: «Життя – це подарунок. Ваше право на життя – це захист цього подарунка. У разі потреби звертайтеся за допомогою до дорослих. Ви не самотні».

3. Ресурси допомоги: Психолог: «Запам'ятайте головні ресурси допомоги в Україні»:

- Поліція: 102 (якщо є пряма загроза).
- Національна гаряча лінія для дітей та молоді: 0 800 500 225 (або 116 111 - для мобільних). Це анонімно.

4. Захисний щит та меч: психолог: «Чиїсь обов'язки» (ваш захисний щит). Важливо знати про свої права та про допомогу, на яку можете розраховувати. Це ваш захисний щит, який забезпечує базову безпеку. «Особистий план дій» (ваш меч). Це ваша активна позиція. Вміння сказати «СТОП», знання «Мережі безпеки», вміння піклуватися про своє здоров'я. Це ваш меч, який дозволяє вам діяти і захищатися в момент небезпеки.

Висновок: Ваше право на життя повністю реалізоване, лише коли ви знаєте про свої права та обов'язки та права та обов'язки інших. Будьте активними власниками свого життя!».

Психолог: «Дякую всім! Будьте сміливими і бережіть себе»

«ЩО Є НАСИЛЬСТВО ТА ЯК ЙОГО ПОПЕРЕДИТИ?» (виховна година для учнів 8-10 класів)

*Шевцов Денис,
соціальний педагог опорного закладу
Верхньосироватський ліцей
Верхньосироватської сільської ради*

Мета: сформувати уявлення про проблему насильства й жорстокості, їх наслідків, обговорити питання, як відрізнити конфлікт від насильства; виховувати вміння попереджувати жорстоке поводження з однолітками чи іншими людьми.

Обладнання: комп'ютер, мультимедійна презентація, картинки.

Очікувані результати:

- Розуміння учнями поняття «наси́льство» та його видів;
- Уміння визначати причини виникнення учнівської жорстокості, її наслідки;
- Напрацювання шляхів запобігання насильству.

Хід зустрічі

Вступ. Повідомлення теми і мети виховної години.

– Сьогодні ми з Вами розглянемо проблему насильства й жорстокості, їх наслідків для учнів чи інших людей; обговоримо питання, як відрізнити конфлікт від насильства; будемо розвивати вміння попереджувати жорстоке поводження з однолітками чи іншими людьми.

В якості епіграфа до нашої зустрічі пропоную слові Ліни Костенко:

Життя пройде, немов вода,
І відцвіте, немов вишнева гілка...
В житті одна помилка – не біда,
Біда, коли усе життя – помилка.

Основна частина.

– Насильство – це будь-які навмисні дії одної людини по відношенню до іншої, які порушують її конституційні права й свободи і наносять їй моральну шкоду, шкоду її фізичному чи психічному здоров'ю. Воно може бути фізичним, психологічним, сексуальним та економічним.

Фізичне насильство – це нанесення тілесних ушкоджень, що завдають болю, призводять до порушень психічного та фізичного здоров'я, чи навіть смерті; це штовхання і смикання; удари, стусани, побиття; знущання, викручування рук; жбурляння предметів; спроби задушити.

Емоційне або психологічне насильство – це тиск на психіку іншої людини, що проявляється у нанесенні словесних образ, погроз, залякуванні, переслідуванні, навіюванні почуття провини і страху, брехні, звинуваченнях, приниженні, вигадуванні прізвиськ тощо.

Сексуальне насильство – це зазіхання на статеву недоторканість особи, а також дії сексуального характеру по відношенню до неповнолітнього; небажані сексуальні дотики; домагання, зґвалтування; неприродні сексуальні дії; примус до проституції тощо.

Економічне насильство – це виманювання грошей шляхом погроз, шантажу або шахрайства; змушувати щось робити за гроші; крадіжки грошей або матеріальних цінностей.

Насильству та жорсткому поведінню можна запобігти, а у випадку, коли вони трапляються, треба негайно реагувати!

Потрапити в ситуацію насильства можуть як дівчата, так і хлопці будь-якого віку. Ситуації насильства можуть траплятися як удома, так і в школі чи на вулиці. Насильницькі дії можуть чинити як члени сім'ї, знайомі, так і незнайомі.

Часом доволі непросто відрізнити насильство (передусім психологічне) від конфліктних ситуацій, суперечок, що виникають. У такому випадку для визнання факту насильства слід звернутися до його ознак:

- умисність (з наміром досягнення бажаного результату);
- спричинення шкоди;
- порушення прав і свобод людини;
- значна перевага сил (фізичних, психологічних, пов'язаних із вищою посадою тощо) того, хто чинить насильство.

Конфлікт – це зіткнення протилежних інтересів і поглядів, напруження і крайнє загострення суперечностей, що може призвести до активних дій, ускладнень, боротьби, що супроводжуються складними колізіями. Конфлікт не містить перелічених вище ознак. Розвиток конфлікту може призвести до насильства, але не завжди.

Робота у групах «Насильство чи конфлікт?».

Мета: формувати навички розмежування ситуації насильства та конфлікту.

Учні об'єднуються у 4 групи. Кожна група отримує ситуацію, яку треба проаналізувати, визначивши, чи це ситуація насильства, чи конфлікт, та обґрунтувати відповідь, спираючись на 4 основні ознаки насильства.

Ситуація 1. Петрик зайшов у їдальню та забрав у Оленки булочку, хотів пожартувати. До нього підійшов брат Оленки та сказав, щоб той більше так не чинив. Петрик почав ображати брата Оленки, а потім ще штовхнув його та розпочав бійку. Брат був сильніший, і Петрик отримав стусанів.

Ситуація 2. Під час перерви Василь бігав по класу та ненароком штовхнув Маринку. Маринка впала і розбила голову. Вона почала дуже сваритися на Петрика.

Ситуація 3. Два хлопчики вирішили зняти смішне відео. Та, випадково побачивши бійку між однокласниками, почали охоче знімати, щоб виставити цей, на їх думку, цікавий ролик в Ютуб.

Ситуація 4. У класі є хлопчик, якого весь час усі ображають, до нього чіпляються, говорять неприємні речі. На уроці з інформатики дівчатка, які сиділи поруч, вирішили пошуткувати і навмисно видалили файл з його роботою. Він підвівся та вдарив одну із дівчат.

Вправа «Причини та наслідки насильства в учнівському середовищі».

Учні продовжують працювати у попередніх групах. Кожна група напрацьовує список можливих причин насильства в середовищі однолітків (Слабкість, не можуть досягти порозуміння, гордіня, зухвалість, прояв лідерства, самі були жертвами насильства). Презентація напрацювань.

На наступному етапі відбувається групове обговорення, якими можуть бути наслідки жорстокості та насильства для дітей.

Психолог підсумовує вислови та наголошує, що попри різні причини, наслідки насильства завжди є негативними та несприятливими для розвитку дитини.

Рольове розігрування «Як запобігти насильству».

Психолог пропонує учням ще раз повернутися до ситуацій, з якими вони працювали в групах, та віднайти спосіб конструктивного розв'язання ситуації. Ситуації розігруються. Групи доповнюють варіанти.

Завершення. Рефлексія.

Психолог пропонує учням назвати приказки про дружбу та добрі взаємини і доповнює назване:

Як ми до людей, так і люди до нас.

Дружба і братство – дорожче багатство.

У хорошій компанії розуму наберешся, а в поганій – свій загубиш.

З ким поведешся, від того й набереш.

У кінці зустрічі учням пропонується продовжити речення: «сьогодні я зрозуміла/в, що...».

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ «STRESS OFF: ЗНАЙДИ СВІЙ СПОКІЙ»

*Яроцька Оксана,
практичний психолог
Конопотського ліцею № 11
Конопотської міської ради*

Мета заняття:

Підвищити рівень обізнаності учнів про природу стресу та його вплив на організм.

Розвивати навички саморегуляції та стресостійкості.

Навчити технікам швидкого відновлення та переключення.

Підвищити усвідомленість і відповідальність за власний емоційний стан.

Очікувані результати. Після заняття учні:

розрізняють «корисний» та «шкідливий» стрес;

володіють техніками саморегуляції;

вміють ідентифікувати власні стресори;

можуть скласти персональний антистрес-план.

Цільова аудиторія: Учні 9-11 класів

Тривалість: 45-60 хв.

Обладнання та матеріали:

стікери; маркери, кольорові олівці;

аркуші А4;

імпровізований мікрофон;

картки «Емоції»;

плакати «Правила роботи в групі», «Мої очікування»;

таймер, музика для релаксації;

шаблон з зображенням людини, лялька;

Метафорична колода «Джерело».

Хід заняття

I. Вступна частина (7-10 хв.).

1. Привітання. Вступне слово психолога (3 хв.).

– Добрий день, дорогі учні! Я дуже рада бачити сьогодні кожного з вас.

Зазвичай, коли ми говоримо про життя старшокласників, ми згадуємо про виклики дорослішання, іспити, вибір майбутнього як час змін і певного стресу.

Але сьогодні наша реальність інша. Ми живемо в умовах повномасштабної війни. І це не просто додатковий стрес, це постійна основа нашого життя: повітряні тривоги, новини, невизначеність, тривога за рідних та близьких. Це колосальне навантаження на нашу психіку, яке ми не можемо ігнорувати.

Саме тому тема нашого сьогоднішнього заняття є надзвичайно актуальною. Вона називається «Stress OFF: знайди свій спокій». Сьогодні поговоримо не лише про те, як впоратися зі звичними підлітковими хвилюваннями, а зосередимося на тому, як знайти внутрішню опору, як підтримати себе, коли зовнішній світ нестабільний. Ми розглянемо стрес як реакцію нашого тіла та психіки на надзвичайні події та навчимося конкретним практичним інструментам, що допоможуть витримати навіть у найскладніші моменти.

Я запрошую вас до відкритої розмови та активної участі. Пам'ятайте, що турбота про свій психологічний стан зараз – це не слабкість, а необхідність і сила.

2. Вправа «Картки мого настрою/стресу» (4 хв.).

Мета: визначити поточний емоційний стан групи.

Опис: учасникам пропонується підійти до заздалегідь розкладених карток з емоціями та обрати декілька найбільш актуальних за відчуттями. Учасники по черзі озвучують обрані емоції, сидячи у колі.

3. Прийняття домовленостей групи (3 хв.).

Мета: створити безпечну атмосферу та визначити вектор роботи.

Опис: психолог запитує в учасників про правила, яких варто дотримуватися для комфортної роботи (наприклад, «правило піднятої руки», «активна участь», «тут і тепер», «таймінг», «конфіденційність») та записує правила на плакаті.

4. Вправа «Мікрофон спокою: «Мої очікування» (5-7 хв.).

Мета: активізувати учасників, дати можливість кожному представитися та висловити свої очікування, створити атмосферу довіри.

Матеріали: реальний або іграшковий мікрофон (це ключовий елемент, що символізує право голосу), плакат «Очікування».

Опис: психолог пропонує учасникам записати на стікерах свої очікування від заняття. Після цього, передаючи по колу мікрофон, пропонує кожному продовжити фразу: «Мене звати... і від сьогоднішнього заняття я очікую дізнатися, як...». По закінченню учасники прикріплюють свої стікери на плакаті «Очікування».

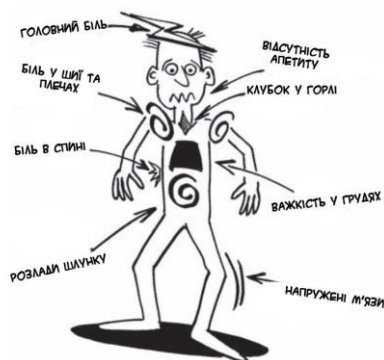
II. Основний блок (30-40 хв.).

1. Інформаційне повідомлення «Тіло – індикатор стресу» (15 хв.).

– Стрес – це нормальна реакція організму (реакція «бий або біжи»), що допомагає мобілізуватися. Науковці виділяють еустрес – позитивний, мобілізуючий стрес, наприклад, перед змаганнями, та дистрес – негативний, руйнівний, хронічний стрес, який виснажує. Наприклад, у 9-11 класах стрес може бути зумовлений, наприклад, постійним тиском з боку батьків та педагогів, очікуванням та підготовкою до іспитів. Він може призводити до втоми, безсоння, тривожності.

Короткі факти: як тіло «говорить».

Практичний психолог демонструє шаблон із зображенням людини (ляльки). Учасники на стікерах прописують стресові прояви, симптоми, які спостерігають у себе, та прикріплюють до шаблону у відповідне місце. Плакат:



Обговорення:

– Як вам вдалося зняти певний прояв, напругу у тілі?

2. Вправа «Аптечка швидкої допомоги» (10 хв.).

Мета: навчання швидким технікам зняття гострої напруги, ознайомлення з універсальними техніками саморегуляції.

Опис: практичний психолог демонструє техніки, учасники виконують разом.



Техніка заземлення «5-4-3-2-1»

Мета: зняти відчуття тривоги, страху, повернення у ситуацію «тут і зараз».

Опис: коли відчуваєте паніку або тривогу, потрібно сконцентруватися на органах чуття: назвати 5 предметів, які бачите; 4 – до яких можете доторкнутися; 3 – які чуєте; 2 – які відчуваєте; 1 – що можете спробувати на смак.

Техніка «Обійми метелика» (The Butterfly Hug)

Мета: зняття відчуття гострої емоційної напруги, тривоги, паніки шляхом білатеральної стимуляції (вплив на обидві півкулі мозку).

Опис: техніка «Обійми метелика» – це проста вправа для самозаспокоєння при стресі, тривозі чи паніці. Вона сприяє активізації обох півкуль мозку, допомагаючи стабілізувати емоційний стан.

– Сядьте зручно, випряміть спину, можна заплющити очі. Схрестіть руки на грудях так, щоб кінчики середніх пальців лежали під ключицями, а долоні – під плечовими суглобами. Ритмічно та повільно постукуйте: ліва рука –

права рука – ліва рука.... Рухи мають бути схожі на помах крил метелика, нагадувати звук серцебиття. Прислухайтесь до внутрішніх відчуттів. Проводьте вправу, доки дихання не вирівняється, зазвичай, 30-60 секунд.

Техніка «Струшування»

Мета: зняття м'язової напруги шляхом свідомого струшування тілом.

Опис: техніка «Струшування» – це простий і дієвий метод швидкого зняття стресу, тривоги та м'язової напруги через усвідомлене струшування тілом. Вона допомагає перезавантажити нервову систему, активувати парасимпатичний відділ головного мозку (відповідальний за розслаблення) та повернути контакт із тілом.

– Станьте прямо, розслабте плечі та руки. Почніть легке струшування з кистей рук, ніби ви струшуєте з них воду. Перенесіть рух на передпліччя, плечі, потім потрясіть ногами (по черзі), стегнами та корпусом. Струшуйте усім тілом протягом 1-2 хвилин. Дозвольте тілу рухатися хаотично та вільно.

Обговорення:

– Що ви відчували під час виконання технік? Як відчуваєте себе зараз?

3. Вправа «Ефективні методи зняття стресу» (15 хв.).

Мета: активізувати знання учасників про існуючі методи подолання стресу, стимулювати командну роботу, класифікувати та візуалізувати різні підходи до релаксації.

Опис: учасники об'єднуються у 3-4 групи по 4-5 осіб. Кожній групі видається аркуш паперу і маркери. Групи мають обговорити, систематизувати та візуалізувати (написати список, намалювати схему, зробити «ментальну мапу») якомога більше відомих їм ефективних методів подолання стресу. Презентація напрацювань.

Обговорення:

– Які складнощі виникали у процесі роботи?

– Що виявилося найбільш цікавим?

– Чи співпадали думки учасників щодо ефективності тих, чи інших технік, методів?

III. Завершальний блок.

1. Вправа «Банк ресурсів» (10-15 хв.).

Мета: активізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

Матеріали: МАК-колода «Джерело» («Креатив» або схожі варіанти).

Опис: кожен учасник витягує картку. Треба відчути, проаналізувати, що є ресурсом в обраній картці. Усі картки складаються в символічний «Банк ресурсів».

2. Вправа «Подарунок собі» (5-7 хв.).

Опис: кожен учасник бере одну картку з «Банку ресурсів» (не свою), як ідею для використання в ситуації стресу, напруги, та озвучує, наскільки йому підходить цей варіант та коли його можна використати.

3. Зворотний зв'язок та прощання (3 хв.).

Опис: повернення до плаката з очікуваннями. Учасникам пропонується проаналізувати, наскільки справдилися їх очікування, та що вони беруть із собою після заняття.

Після рефлексії учасників психолог дякує за активну участь та відкритість.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ «СТОП БУЛІНГ»

Ястремська Тетяна,

соціальний педагог

Великочернечинського ЗЗСО I-III ступенів

Сумської міської ради

Мета: ознайомити учнів з поняттям, формами та структурою булінгу; виховувати почуття емпатії та співпереживання до дитини, яка зазнає насильства; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки.

Обладнання: фліп-чарт, маркери, ручки, клубок ниток, роздатковий матеріал для вправи «Ситуації» та вправи «Рука допомоги» (див. додатки).

Вік учасників: 10-12 років.

Хід заняття.

Вступне слово (3 хв.).

Мета: повідомлення теми заняття, налаштування на роботу.

– Доброго дня, шановні учні та учениці. Сьогодні ми з вами зібралися для того, щоб обговорити досить важливу та актуальну тему – тему булінгу.

Я думаю, тема булінгу для вас не є на абсолютно новою, однак на нашому занятті ви зможете, як поглибити свої знання про це явище, так і попрацюєте практично. Як говорять: «Обізнаний, значить захищений». Сподіваюся, вам буде цікаво, і ви з користю проведете час.

Вправа «Клубок» (5 хв.).

Мета: зняти емоційну напругу, створити дружню атмосферу, налаштувати учасників на подальшу роботу.

Учасники стають в коло. Розпочинає учасник з клубком ниток у круках. Він називають своє ім'я та очікування від сьогоднішнього заняття. Далі він перекидає клубок ниток іншому учаснику, при цьому не випускаючи з рук свій кінець нитки. Утворюється павутинка, що усіх єднає.

Вправа «Асоціації» (5 хв.). Назвати свої асоціації до слова «булінг» (синоніми, дієслова, прикметники). Педагог узагальнює та дає визначення поняття.

Інформаційна хвилинка «Булінг, його види, ознаки та структура» (10 хв.).

Булінг у перекладі з англійської – хуліганити, грубіянити, визначається, як утиск, цькування, дискримінація.

Булінг (цькування) – це діяння (дія або бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються 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.

Варто пам'ятати, що булінг (цькування) відрізняється від сварки або конфлікту між дітьми кількома типовими ознаками:

По-перше, це систематичність (повторюваність) діяння – вчинення різних форм насильства (фізичного, економічного, психологічного, сексуального, в тому числі за допомогою засобів електронної комунікації) двічі і більше разів стосовно однієї і тієї ж особи;

По друге, булінг (цькування) – це завжди навмисна дія, прагнення заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, бажання підпорядковувати потерпілого своїм інтересам та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого;

По-третє, для булінгу (цькування) характерний дисбаланс сил: різниця у фізичному розвитку, рівні соціально-психологічної адаптованості, соціальному статусі, стані здоров'я (наявність інвалідності чи особливих освітніх потреб), ментальному розвитку тощо;

По-четверте, завжди завдає шкоди.

Коли ми говоримо про булінг, то можемо виокремити **три сторони**: агресор, потерпілий та спостерігачі.

Кривдник (булер) – це той, хто безпосередньо вчиняє булінг (цькування).

Кривдниками (цями) найчастіше стають ті, які виховуються у сім'ї без заборон та авторитету дорослих.

Потерпілий (жертва) або мішень булінгу. Треба зазначити, що об'єктом булінгу (цькування) може стати будь-яка особа незалежно від віку та статі.

Третя сторона булінгу – це спостерігачі. Виділяють 3 види спостерігачів: активні, пасивні, байдужі. Активні спостерігачі – особи, які намагаються або допомагають учневі, якого цькують. Пасивні – особи, які вважають, що вони повинні допомогти жертві, але вони не наважуються на активні дії. Байдужі – особи, які долучаються до процесу булінгу.

Форми булінгу.

Фізичний булінг – штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, небажані дотики, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.

Економічний булінг – пошкодження, відбирання чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей тощо.

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

Кібербулінг – це знущання, приниження, агресивні напади, які здійснюються за допомогою різних гаджетів (зокрема телефонів), з використанням інтернету. Також це знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу Інтернет, цькування через соціальні мережі).

Наслідки булінгу.

Жертви булінгу переживають важкі емоції – почуття приниження та сором, страх, розпач, зниження самооцінки.

Для булера серед наслідків можуть бути:

надмірна агресія, проблеми у відносинах з іншими людьми, асоціальна поведінка, неблагополучне майбутнє.

Вправа на об'єднання у групи (3хв.).

На дошці є речення «Легідне слово найкращі ліки», яке складається з 4 слів. За цими словами учасники розраховуються на 4 команди: кожен по черзі говорить по одному слову з речення.

Вправа «Ситуації» (10 хв.).

Кожна група отримує певну ситуацію з описом булінгу. Необхідно проаналізувати ситуацію та визначити: вид булінгу, сторони булінгу, надати рекомендації щодо виходу із ситуації булінгу (*Додаток 1*).

Ситуація 1.

Я навчаюсь в старшій школі. Спілкуюсь тільки з однокласниками. Однокласниці мене не розуміють, глузують, насміхаються. Я не роблю макіяж, і це їх бентежить. Проте хлопці спокійно спілкуються зі мною. Нещодавно дівчата зі старших класів (які мене знають) створили чат (в інстаграмі) проти мене (про це я дізналась випадково), де говорять про мене неприємні та неправдиві речі. Мені неприємно. *(кібербулінг, психологічний булінг)*

Ситуація 2.

Мене звати Ярослава. Мені 12 років. Мої проблеми почалися після того, як я перейшла на початку навчального року до нової школи. Всі мої однокласники ображають мене, насміхаються. Це все відбувається через те, що я дуже погано розмовляю, бо маю певні проблеми зі здоров'ям. Я відчуваю, як мої однокласники стараються вижити мене з класу. Як мені знайти з ними спільну мову? Насправді, я дуже хочу з ними дружити. *(психологічний булінг)*

Ситуація 3

Добрий день. Мене звати Олег. Я вирішив до Вас звернутися через те, що у мого кращого друга є проблема. Це мій однокласник Саша. Нам по 12 років. Останнім часом його сильно ображають старшокласники. Вони постійно забирають у нього гроші, які мама дає йому, та змушують кожного дня просити ці гроші у мами. Він дуже сильно боявся мені про це розповісти через те, що старшокласники йому сказали, що якщо він комусь про це скаже, то вони його поб'ють. Тепер ми разом не знаємо, як вирішити його проблему. *(економічний та психологічний булінг)*

Ситуація 4

Школа. Пролунав дзвінок на перерву. Із засмученим обличчям Максим вийшов з класу. У цей час до нього підійшли троє старшокласників. Почали знущатися, насміхатися. Один з них поплескав Максима по спині, причепивши листок з написом «Вдар мене». Хлопець про це не знав. Максима боляче штовхнули, і він упав. Було дуже боляче. На очі навернулися сльози. *(якщо ситуація повторюється постійно – це фізичний та психологічний булінг. Якщо це одноразова ситуація – це сварка)*

Обговорення:

– Які головні поради можна надати в ситуації булінгу?

Інформаційне повідомлення «До кого можна звернутися у випадку булінгу» (7 хв.).

– Як уберегтися від булінгу? Хочу з вами поділитися секретною формулою під назвою «stop-talk-walk».

Коли агресор (булер) починає провокувати конфлікт або розпалювати ворожнечу, потрібно виконати три простих кроки:

STOP: Зберігайте спокій! Ввічливо зупиніть кривдника, намагайтеся уникнути сварки. Ні в якому разі не вступайте з ним у бійку.

TALK: Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу. Зазначте прямо, що вам не подобається подібне ставлення до себе, і ви не збираєтеся цього терпіти. Повідомте агресора, якщо він не припинить свою поведінку, ви будете змушені повідомити дорослим (вчителям, батькам).

WALK: якщо є можливість, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть собі.

У вас може виникнути питання, що робити, якщо формула не діє або ви не можете нею скористатися?

Вихід є! Варто звернутися до:

- поліції за номером «102»,
- дорослого, кому ви довіряєте (це можуть бути батьки, вчитель або спортивний тренер, старший брат/старша сестра, інші родичі, практичний психолог, соціальний педагог або класний керівник),
- офіцера з безпеки,
- на «Гарячу лінію щодо булінгу» – 116 000
- Кіберполіції – 0800 50 51 70

З будь-якими запитаннями про булінг і не тільки, ви можете звернутися на Національну дитячу «гарячу лінію»: 0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних) або 116 111 (безкоштовно з мобільних), тут ви можете довірливо розповісти про свою ситуацію.

Педагог роздає закладки з номерами «гарячих» ліній кожному учаснику (Додаток 3).

Вправа «Серця доброти» (7 хв.). (Додаток 4)

Педагог роздає кожній дитині вирізане сердечко і пропонує написати на «серці доброти», що доброго він може зробити для свого однокласника, щоб тому було в класі комфортно і приємно. Психолог збирає серця доброти у коробку та перемішує їх. Кожен повинен витягнути навмання одне серце доброти та впродовж наступного тижня виконати те, що написано на його серці доброти, для когось іншого.

Руханка (3 хв.) <https://www.youtube.com/watch?v=4HRtxxo9HWU>

Прощання

Картки до ситуацій

- 1) вид булінгу _____
- 2) сторони булінгу (учасники) _____
- 3) які можете дати рекомендації щодо виходу з ситуації булінгу _____

Додаток 2



Додаток 3



Додаток 4



Список рекомендованої літератури

1. Безпечна і дружня до дитини школа в контексті реформи «НУШ» / В. Пономаренко, Т. Воронцова, О. Сакович. Київ : Алатон, 2020. 64 с. URL: https://www.unicef.org/ukraine/media/3646/file/safe_school_in_NUS.pdf
2. Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки: методичні рекомендації Державної служби якості освіти. URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/>
3. Впровадження моделі «Школа вільна від насильства» в закладах освіти / Андрєєнкова В. Л. та ін. Київ, 2023. 160 с. URL: <https://la-strada.org.ua/download/posibnyk-vprovadzhennya-modeli>
4. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. / Цюман Т. П., Бойчук Н. І. за заг. ред. Цюман Т. П. Київ, 2018. 56 с. URL: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/KBOS_book.pdf
5. Методики психологічного супроводу педагогічних працівників зі створення безпечного освітнього середовища у закладі освіти в умовах війни / за наук. ред. Н. В. Лунченко; авт. кол. : В. В. Байдик та ін. Ю. П. Гопкало, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2025. 157 с. URL: <https://surl.lu/hzicnd>
6. Освітній серіал «Школа без цькування» на платформі «Дія. Цифрова освіта». URL: <https://osvita.diiia.gov.ua/courses/skola-bez-ckuvan-castina-1-ucitelu>
7. Організація безпечного освітнього середовища: навч. – метод. посіб. / МОН України, Уманський держ. пед. Ун – т імені Павла Тичини; уклад. О. В. Нагайчук. Умань : Візаві, 2024. 194 с. URL: <https://surl.lu/gtqrki>
8. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування: практичний посібник / авт. кол. : В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов; за наук. ред. Н. В. Лунченко. НАПН України, Укр. наук. – метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с. URL: <https://surl.li/slpoeg>
9. Пригоди без шкоди. Правила безпечних канікул. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/safe-vacations>
10. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід: методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с. URL: <https://la-strada.org.ua/download/protydiya-bulingu-v-zakladi-osvity-systemnyj-pidhid>
11. Створення безбар'єрного середовища та соціальна інклюзія: світовий досвід для України : аналіт. доп. / Зубченко С. О., Каплан Ю. Б., Тищенко Ю. А. Київ : НІСД, 2020. 24 с. URL: <https://niss.gov.ua/sites/default/files/2021-01/dopovid.pdf>
12. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол. : В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с. URL: <https://surl.li/oqcdpn>