

# ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ДЛЯ АКТИВНОГО ГРОМАДЯНСТВА

ПОСІБНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

Київ  
2018

ББК 51.204я721

О-88

Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші.

О-88 Життєві навички для активного громадянства. Посібник для вчителя: – К. : Видавництво «Алатон», 2019. – 148 с.

ISBN 978-966-2663-xx-x

Посібник містить розробки тренінгів «Життєві навички для активного громадянства». Він є невід'ємною складовою навчально-методичного комплекту «Життєві навички для активного громадянства» для учнівської молоді віком 13–17 років. До комплекту також входить практикум для учнів і збірка відеоматеріалів.

Комплект спрямований на розвиток психосоціальних компетентностей (життєвих навичок) учнівської молоді і реалізує компетентністний підхід до навчання.

В електронному вигляді повний комплект навчально-методичних матеріалів, разом з відеоматеріалами до тренінгів, можна вільно завантажити за посиланням [http://autta.org.ua/ua/resources/aktyvne\\_hromadianstvo/](http://autta.org.ua/ua/resources/aktyvne_hromadianstvo/).

Для вчителів, шкільних психологів, студентів педагогічних навчальних закладів, методистів.

УДК 51.204я721

ISBN 978-966-2663-xx-x

# ЗМІСТ

Про що це видання ..... 4

## **Частина I.** Тренінговий курс «Житєві навички для активного громадянства»

1. Особливості тренінгового курсу ..... 6
2. Склад тренінгового курсу ..... 7
3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів ..... 12
4. Тренінг — ефективний метод групової роботи..... 25
5. Збірка тренінгових активностей..... 32

## **Частина II.** Матеріали для проведення тренінгів

- Рекомендації для проведення тренінгів ..... 57
- Опис тренінгів курсу..... 58

Тренінг 1.	<b>ДОПУЧАЄМОСЯ ДО ТРЕНІНГІВ</b> .....	58
Тренінг 2.	<b>ШАНУЄМО СЕБЕ ТА ІНШИХ</b> .....	63
Тренінг 3.	<b>МИ – ГРОМАДА</b> .....	68
Тренінг 4.	<b>ПЛАНУЄМО ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ</b> .....	75
Тренінг 5.	<b>ЦІННІСТЬ РОДИНИ</b> .....	81
Тренінг 6.	<b>МИ – КОМАНДА</b> .....	86
Тренінг 7.	<b>ВОЛОНТЕРСТВО І ЛІДЕРСТВО</b> .....	92
Тренінг 8.	<b>ЯК СТАТИ БАЖАНИМ СПІВРОЗМОВНИКОМ</b> .....	96
Тренінг 9.	<b>МИСЛИМО КРИТИЧНО</b> .....	107
Тренінг 10.	<b>ПРОТИДІЄМО ТИСКУ І МАНІПУЛЯЦІЯМ</b> .....	112
Тренінг 11.	<b>"НІ" ВЖИВАННЮ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН</b> .....	117
Тренінг 12.	<b>АНАЛІЗУЄМО РИЗИКИ РАННІХ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ</b> .....	126
Тренінг 13.	<b>МИСЛИВО ТВОРЧО</b> .....	130
Тренінг 14.	<b>ВЧИМОСЯ ДЕБАТУВАТИ</b> .....	135
Тренінг 15.	<b>ПЛАНУЄМО СВІЙ ЧАС</b> .....	135
Тренінг 16.	<b>УХВАЛЮЄМО ЗВАЖЕНІ РІШЕННЯ</b> .....	139
Тренінг 17.	<b>КЕРУЄМО СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ</b> .....	146
Тренінг 18.	<b>ВИЩІ ЦІННОСТІ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ</b> .....	163
Тренінг 19.	<b>СТАЄМО ЕКО-ВІДПОВІДАЛЬНИМИ</b> .....	167
Тренінг 20.	<b>ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ</b> .....	172
Тренінг 21.	<b>"НІ" СЕКСУАЛЬНИМ ДОМАГАННЯМ І НАСИЛЬСТВУ</b> .....	179

# ПРО ЩО ЦЕ ВИДАННЯ

Посібник містить розробки тренінгів «Життєві навички для активного громадянства». Він спрямований на розвиток соціально-психологічних компетентностей, які потрібні кожній людині для активної участі у суспільному житті.

Такими навичками є:

- критичного мислення;
- аналізу проблем і ухвалення зважених рішень;
- творчого мислення;
- емпатії і поваги до різноманітності;
- самоідентифікації і сприйняття загальнолюдських цінностей;
- ефективної комунікації;
- співпраці і роботи в команді;
- соціальної участі і лідерства;
- протидії тиску, маніпуляціям і насильству;
- емоційної саморегуляції;
- самоєфективності, зокрема досягнення мети і керування часом;
- екологічної відповідальності.

В залежності від способу впровадження, тренінги навчального курсу «Життєві навички для активного громадянства» можуть проводитися як у повному обсязі так і вибірково.

Наприклад, в рамках шкільного розкладу вони можуть впроваджуватися через предмет «Основи здоров'я» (7-9 клас), «Громадянська освіта» (10 клас), інші предмети для реалізації наскрізної лінії «Громадянська відповідальність», або на виховних годинах (7-11 клас).

На позакласних заходах їх можуть проводити підготовлені учні старших класів для своїх молодших колег.

Підготовлені волонтери з учнівської молоді, за бажанням, можуть проводити тренінги поза межами своєї школи, наприклад на базі місцевих молодіжних громадських організацій.

# ЧАСТИНА 1

## Тренінговий курс "Життєві навички для активного громадянства"

1. Загальні характеристики тренінгового курсу.....	5	5.1. Педагогіка співпраці і розвивального навчання: джерело тренінгу.....	39
1.1. Мета, завдання і структура тренінгового курсу .....	9	5.2. Що таке тренінг.....	39
1.2. Особливості впроваджувати.....	9	5.3. Зміст тренінгу .....	40
2. Склад тренінгового курсу.....	13	5.4. Структура тренінгу .....	41
3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів.....	12	5.5. Огляд інтерактивних методів.....	42
3.1. Вікові особливості учні 5-го класу .....	19	6. Збірка тренінгових активностей .....	32
3.2. Актуальні проблеми п'ятикласників .....	19	6.1. Домовленість про правила .....	58
3.3. Вікові особливості учнів 6-го класу.....	20	6.2. Очікування учасників .....	59
3.4. Актуальні проблеми шестикласників.....	21	6.3. Як отримати і використати зворотний зв'язок .....	59
3.5. Вікові особливості учнів 7-го класу.....	21	6.4. Знайомство.....	60
3.6. Актуальні проблеми семикласників .....	22	6.5. Руханки — вправи на зняття емоційного і м'язового напруження.....	64
3.7. Вікові особливості учнів 8-го класу .....	23	6.6. Як об'єднувати у групи.....	72
3.8. Актуальні проблеми восьмикласників .....	24	6.7. Використання історій і метафор на тренінгу .....	74
3.9. Вікові особливості учнів 9-го класу.....	25	6.8. Завершення тренінгу.....	80
3.10. Актуальні проблеми дев'ятикласників.....	25		
3.11. Вікові особливості учнів 10-го класу.....	26		
3.12. Актуальні проблеми десятикласників .....	26		
4. ООЖН — ефективна педагогічна технологія компетентнісного навчання.....	22		
4.1. Що таке життєві навички.....	34		
4.2. Особливості ООЖН.....	35		
4.3. Склад і класифікація життєвих навичок.....	36		
5. Тренінг — ефективний метод групової роботи			

# 1. Загальні характеристики тренінгового курсу

1. Курс спрямовано на розвиток життєвих навичок. Необхідних для набуття громадської компетентності і соціальної залученості учнівської молоді підліткового віку.
2. Кількість тренінгів у курсі не фіксовано. «Скринька» наявних тренінгів буде постійно поповнюватися новими розробками і розміщуватися на порталі превентивної освіти <http://autta.org.ua/>
3. В залежності від способу впровадження, тренінги можуть проводитися як у повному обсязі так і вибірково.
4. В рамках шкільного розкладу вони можуть впроваджуватися через предмет «Основи здоров'я» (7-9 клас), «Громадянська освіта» (10 клас) та через інші предмети для реалізації наскрізної лінії «Громадянська відповідальність» або на виховних годинах (7-11 клас).
5. Підготовлені учні старших класів (волонтери) можуть проводити тренінги для своїх молодших колег як на позакласних заходах так і поза межами своєї школи (наприклад на базі місцевих молодіжних організацій)

## Зведена інформація про тренінги "Життєві навички для активного громадянства"

# 2. Склад тренінгового курсу

№	Назва тренінгу	Зміст	Ключові завдання для учнів	Спрямованість (фокус на розвиток навичок)
1	Залучаємося до тренінгів	Поняття тренінгу, життєві навички, знайомство з курсом «Життєві навички для активного громадянства», тренінгові активності	<ul style="list-style-type: none"> <li>дізнатися про тренінг і правила його проведення;</li> <li>проаналізувати роль життєвих навичок у житті людини;</li> <li>з'ясувати своє ставлення до запропонованих тренінгів;</li> <li>поправлятися у проведенні тренінгових активностей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>співпраця і робота в команді</li> </ul>
2	Шануємо себе та інших	Особистість, психологічний потенціал, різноманіття, толерантність, повага до різноманіття	<ul style="list-style-type: none"> <li>створити концептуальну карту своєї особистості;</li> <li>оцінити свій психологічний потенціал;</li> <li>проаналізувати спільне і відмінне між людьми;</li> <li>переконатися, що повага до відмінностей не залишає місця для упередженості і ворожнечі</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>емпатія і поваги до різноманітності</li> <li>самоідентифікація і сприйняття загальнолюдських цінностей</li> </ul>
3	Ми - громадяни	Громада, громадянська активність, громадянська компетентність, життєві навички для активного громадянства	<ul style="list-style-type: none"> <li>ознайомитися з поняттям громади, громадянської активності і громадянської компетентності;</li> <li>проаналізувати, чи є громадою сім'я, школа, група у соціальній мережі;</li> <li>обговорити, що можна зробити корисного для вашого класу, школи, громади.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>соціальна участь і лідерство</li> </ul>
4	Плануємо досягнення мети	Олімпійська формула успіху, візуалізація, мотивація, "розумна" ціль, аналіз досяжності мети	<ul style="list-style-type: none"> <li>проаналізувати складові успіху;</li> <li>уявити, якими хочете бути у майбутньому через 5-10 років;</li> <li>ознайомитися з підходами, що допомагають ставити «розумні» цілі та звертати свої бажання з можливостями</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>самоефективність</li> <li>творче мислення</li> <li>аналіз проблем і критичне мислення</li> </ul>

## 2. Склад тренінгового курсу

№	Назва тренінгу	Зміст	Ключові завдання для учнів	Спрямованість (фокус на розвиток навичок)
5	Цінність родини	Життєві цінності, загальнолюдські цінності, ієрархія цінностей, родинне щастя, сімейні обов'язки	<ul style="list-style-type: none"> <li>визначити місце родини в ієрархії своїх життєвих цінностей;</li> <li>обговорити значення родини для задоволення матеріальних і духовних потреб людини;</li> <li>проаналізувати чинники міцної родини;</li> <li>оцінити рівень готовності до сімейного життя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>самоідентифікація і сприйняття загальнолюдських цінностей</li> <li>аналіз проблем і критичне мислення</li> </ul>
6	Ми - команда	Дружні і небезпечні компанії, команда, співпраця, формула здорових стосунків у команді: комунікація, кооперація, компроміс	<ul style="list-style-type: none"> <li>дізнатися про відмінність дружніх і небезпечних компаній;</li> <li>проаналізувати ознаки груп, до яких належите;</li> <li>потренуватися діяти командою;</li> <li>визначити життєві навички, які є найважливішими для успішної командної роботи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ефективна комунікація</li> <li>співпраця і робота в команді</li> </ul>
7	Волонтерство і лідерство	Благодійність, волонтерство, команда і лідерство, схильність до лідерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>розкати про свої благодійні справи;</li> <li>проаналізувати, що ви можете зробити як волонтер;</li> <li>протестувати себе на схильність до лідерства;</li> <li>обговорити добрі справи, які можна зробити для своєї школи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>соціальна участь і лідерство</li> <li>співпраця і робота в команді</li> </ul>
8	Як стати бажаним співрозмовником	Структура розмови, упевненість, спілкування, комплімент	<ul style="list-style-type: none"> <li>дізнатися, хто такі бажані співрозмовники та якими уміннями вони володіють;</li> <li>потренуєтесь розпочинати, підтримувати та завершувати розмову;</li> <li>оцінити рівень своєї упевненості в різних ситуаціях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ефективна комунікація</li> <li>творче мислення</li> </ul>
9	Мислимо критично	Визначення критичного мислення, рекламні стратегії, етапи критичного аналізу	<ul style="list-style-type: none"> <li>пригадати, що таке критичне мислення;</li> <li>дізнатися, як працює реклама;</li> <li>проаналізувати рекламні стратегії;</li> <li>обговорити етапи критичного аналізу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>аналіз проблем і критичне мислення</li> </ul>



## 2. Склад тренінгового курсу

№	Назва тренінгу	Зміст	Ключові завдання для учнів	Спрямованість (фокус на розвиток навичок)
10	Протидіємо тиску і маніпуляціям	Соціальні впливи, тиск однолітків, маніпуляції, способи маніпуляцій	<ul style="list-style-type: none"> <li>проаналізувати, хто впливає на ваші рішення;</li> <li>навчитися розпізнавати спроби тиску і маніпуляцій;</li> <li>потренуватися відмовлятися від небажаних пропозицій в умовах тиску і маніпуляцій</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>протидія тиску, маніпуляціям і насильству</li> <li>критичне мислення</li> </ul>
11	«Ні» вживанню психоактивних речовин	Психоактивні речовини, наркотики, зловживання, наркотична залежність, фізична залежність, абстинентний синдром, психологічна залежність	<ul style="list-style-type: none"> <li>дізнатися ознаки наркотичної залежності;</li> <li>навчитись відрізняти міфи про алкоголь і наркотики від фактів;</li> <li>проаналізувати причини і наслідки вживання наркотиків;</li> <li>потренувати уміння переконувати однолітків щодо безпеки вживання наркотиків</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>критичне мислення</li> <li>протидія тиску, маніпуляціям і насильству</li> </ul>
12	Аналізуємо ризики ранніх статевих стосунків	Підліткова вагітність, наслідки абортів, вплив ЗМІ на ставату поведінку молоді	<ul style="list-style-type: none"> <li>дізнатися про небезпеку підліткової вагітності, абортів;</li> <li>обговорити наслідки ранніх статевих стосунків для дівчат, хлопців і обох статей;</li> <li>критично проаналізувати вплив ЗМІ на ставату поведінку молоді</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>аналіз проблем і критичне мислення</li> </ul>
13	Мислимо творчо	Творче мислення, стратегії творчості	<ul style="list-style-type: none"> <li>пригадати, що таке творче мислення;</li> <li>дізнатися про різні стратегії розвитку творчості;</li> <li>потренуватися розвивати творчу увагу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>творче мислення</li> </ul>
14	Вчимося дебатовати	Дебати, правила дебатів, ролі учасників дебатів	<ul style="list-style-type: none"> <li>дізнатися, що таке дебати;</li> <li>проаналізувати схему проведення дебатів;</li> <li>навчитись обирати теми, на які можна проводити дебати;</li> <li>взяти участь у дебатіванні</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>співпраця і робота в команді</li> <li>ефективна комунікація</li> <li>творче мислення</li> <li>критичне мислення</li> </ul>

## 2. Склад тренінгового курсу

№	Назва тренінгу	Зміст	Ключові завдання для учнів	Спрямованість (фокус на розвиток навичок)
15	Плануємо свій час	Пріоритети, раціональне планування часу, матриця Ейзенхауера	<ul style="list-style-type: none"> <li>проаналізувати, на що ви витрачаєте свій час;</li> <li>дізнатися, як визначати пріоритети;</li> <li>навчитися раціонально планувати свій наступний тиждень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>самоефективність</li> <li>критичне мислення</li> </ul>
16	Ухвалюємо зважені рішення	Прості, щоденні та складні рішення, чинники впливу на рішення, алгоритм ухвалення зважених рішень, колективні рішення	<ul style="list-style-type: none"> <li>навчитися розрізняти прості, щоденні та складні рішення;</li> <li>з'ясувати, хто і що впливає на ваші рішення;</li> <li>проаналізувати алгоритм ухвалення зважених рішень;</li> <li>дізнатися про деякі способи прийняття колективного рішення;</li> <li>потренуватись співпрацювати з однокурсниками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>аналізу проблем і ухвалення зважених рішень</li> <li>критичне мислення</li> </ul>
17	Керуємо своїми емоціями	Емоції, самоконтроль, керування стресами, позитивне мислення	<ul style="list-style-type: none"> <li>ознайомитися із загальною стратегією емоційного самоконтролю;</li> <li>потренуватися застосовувати деякі прийоми керування емоціями;</li> <li>проаналізувати фізичні, інтелектуальні і емоційні способи керування стресами;</li> <li>дізнатися, як змінювати негативні думки на позитивні</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>емоційна саморегуляція</li> </ul>
18	Вищі цінності і якість життя	Загальнолюдські цінності, життєві навички, якість життя, самовдосконалення характеру	<ul style="list-style-type: none"> <li>дізнатися про взаємозв'язок вищих цінностей, характеру і якості життя;</li> <li>намалювати номограму свого характеру;</li> <li>проаналізувати вигоди від удосконалення характеру;</li> <li>започаткувати проект самовиховання</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>самоідентифікація і сприйняття загальнолюдських цінностей</li> <li>критичне мислення</li> <li>самоефективність</li> </ul>

## 2. Склад тренінгового курсу

№	Назва тренінгу	Зміст	Ключові завдання для учнів	Спрямованість (фокус на розвиток навичок)
19	Стаємо еко-відповідальними	Екологія, вплив людства на природу, сміттеві відходи, екологічні звички	<ul style="list-style-type: none"> <li>дізнатися про негативні наслідки для природи діяльності людства;</li> <li>проаналізувати, як довго розкладається сміття;</li> <li>навчитися сортувати сміттеві відходи;</li> <li>обговорити, від чого можна відмовитися для збереження природи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>екологічна відповідальність</li> <li>критичне мислення</li> </ul>
20	Зупинимо булінг разом	Булінг (цькування), агресія, психологічний тиск, кібербулінг	<ul style="list-style-type: none"> <li>пригадати поняття булінгу і його ознаки;</li> <li>проаналізувати, як треба діяти в ситуаціях цькування;</li> <li>обговорити, як можна допомогти жертвам булінгу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>емпатія і повага до різноманітності</li> <li>протидія тиску, маніпуляціям і насильству</li> </ul>
21	«Ні» сексуальним домаганням і насильству	Сексуальне домагання, сексуальне насильство	<ul style="list-style-type: none"> <li>дізнатися про кримінальну відповідальність за злочини сексуального характеру;</li> <li>вчитися розпізнавати небезпечні ситуації;</li> <li>потренуватися протистояти сексуальним домаганням;</li> <li>обговорити, як треба поводитись у ситуаціях тиску і загрози насильства;</li> <li>ознайомитись з рекомендаціями, як допомогти жертві насильства</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>протидія тиску, маніпуляціям і насильству</li> </ul>

## 3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів

У фізичному розвитку підлітка виокремлюють два періоди:

- передпубертатний — 10–12 (13) років;
- пубертатний — 12 (13)–15 (18) років.

Процес розвитку хлопців і дівчат суттєво відмінний. Від народження і приблизно до 11 років хлопчики в середньому вищі за дівчаток і мають більшу масу тіла. У період з 12 до 14 років дівчата вищі за хлопців. Приблизно з 14–15 років статус кво відновлюється.

Тимчасова перевага дівчат пояснюється тим, що їх статеве дозрівання починається і завершується в середньому на 2 роки раніше.

### 3.1. Особливості розвитку учнів 5-го класу

#### Фізичний розвиток

Початок передпубертатного періоду, спостерігається швидкий «стрибок» зросту, порушення пропорцій (швидко ростуть стопи, кінцівки).

#### Психічний розвиток

В інтелектуальному аспекті починається поступовий перехід від конкретно-го мислення до абстрактного. Проте абстрактне мислення ще недостатньо розвинене, тому слід уникати навчального матеріалу, в якому багато нових понять (не більш як три нових терміни за урок). Більше цікавого, конкретного, практичного, актуального.

#### Соціальний розвиток

Загалом велика залежність від батьків, учителів, але у зв'язку з переходом до основної школи посилюється автономність. Багато п'ятикласників після шко-

ли до приходу батьків залишаються без нагляду.

У структурі класу формуються групи, переважно з дітей однієї статі. Лідерами найчастіше є учні, які добре вчаться або можуть зацікавити інших особливими здібностями чи навіть новими іграшками, модними речами.

### 3.2. Актуальні проблеми п'ятикласників

#### Адаптація до навчання у середній школі. Загроза «зриву адаптації»

Як уже зазначалося, життя п'ятикласника доволі стресове. Багато нових предметів і вчителів, різні вимоги, необхідність самостійного виконання домашніх завдань (якщо учень відвідував групу подовженого дня в початковій школі) і як наслідок — зниження успішності — такі проблеми постають перед багатьма учнями. Перше півріччя у 5-му класі вважається важчим, ніж у першому.

Найголовніша проблема в тому, що діти не вміють ефективно спланувати час, щоб його вистачило не лише на заняття, а й на відпочинок. Це призводить до перевтоми, частих захворювань, зниження оцінок і втрати інтересу до навчання.

5–6-ті класи вважаються вирішальними у тому, буде дитина вчитися чи вона відмовиться від зусиль у цьому напрямі й почне самореалізовуватися в інший спосіб. Тому профілактика «зриву адаптації» і стресів має бути вирішальною у 5-му класі.

## 3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів

### Стосунки з новими вчителями

Багатьом дітям, зокрема сором'язливим, важко спілкуватися з новими вчителями. Тому п'ятикласників важливо вчити ефективних прийомів спілкування, зокрема вмінню долати сором'язливість (як попросити про послугу, допомогу тощо).

### Зростання ризиків внаслідок більшої автономності

Головна проблема полягає в тому, що п'ятикласники зазвичай уже не відвідують групу подовженого дня, більшість ходить додому самостійно і часто бувають вдома самі.

У зв'язку з цим треба особливу увагу приділити навчанню дорожньої і побутової безпеки, а також умінням спілкуватися зі сторонніми людьми та відмови від пропозицій пограти у небезпечних місцях і з небезпечними предметами.

### 3.3. Вікові особливості учнів 6-го класу

Цей вік характеризується початком інтенсивного фізичного, психічного і соціального розвитку.

#### Фізичний розвиток

У більшості шестикласників спостерігається швидкий ріст і різке збільшення маси тіла. Іноді це призводить до надмірної або недостатньої ваги, диспропорції між різними частинами тіла, тулубом і кінцівками, порушення координації рухів. Починають функціонувати епокринові потові залози, виникають косметичні проблеми, у деякого з дівчаток починається менструація.

#### Психічний розвиток

Триває формування абстрактного мислення, хоча загалом зберігається потреба у цікавій, конкретній, актуальній інформації. Зростає здатність до розуміння наукової термінології, засвоєння значних обсягів текстової інформації.

Здатність до синтезу абстрактних понять і моделей поведінки поки що обмежена, зате учні добре аналізують наведені ситуації, порівнюють їх, роблять висновки. Люблять проводити дослідження, виконувати проекти.

Завершується період відносної емоційної стабільності. Підлітки починають реагувати емоційніше, дехто потерпає від різких перепадів настрою, депресій.

Зростає рівень тривожності. Багатьох підлітків турбує проблема їхньої «нормальності», дехто переживає, що розвивається надто швидко, інші непокояться через затримку розвитку.

#### Соціальний розвиток

Актуалізуються соціальні потреби підлітків: у належності до групи, у дружбі, визнанні серед однолітків.

У структурі класу відбувається становлення соціальної ієрархії. Серед лідерів поки що залишаються учні, які добре вчаться, але починають завойовувати авторитет і ті, хто самоствержується через насилля, тютюнопаління, інші прояви асоціальної поведінки.

## 3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів

### 3.4. Актуальні проблеми шестикласників

З віковими особливостями пов'язане виникнення переважної більшості проблем в учнів 6-го класу.

#### **Втрата мотивації до навчання**

На жаль, декому з учнів не вдається запобігти «зриву адаптації» при переході від початкової до основної школи. Дехто з шестикласників почувається розчарованим у своїй навчальній перспективі й шукає інших способів самоствердження, наприклад, у спорті або мистецтві. Однак деякі підлітки починають утверджуватися через агресію та інші прояви асоціальної поведінки.

Для запобігання негативним явищам треба підвищувати самооцінку підлітків, розвивати у них наполегливість і силу волі.

#### **Зростання автономності**

Шестикласники дедалі більше часу проводять зі своїми однолітками. Вони багато подорожують із класом, гуляють на природі з друзями, їздять на екскурсії, до літніх таборів. Через це у них удвічі (порівняно з учнями четвертого класу) зростає ризик травмування.

У цей період важливо вчити дітей безпечної поведінки в автономних ситуаціях (у лісі, в полі, у горах, на воді). Підлітки із задоволенням вивчають азбуку Морзе, способи повідомлення про своє місцезнаходження, прийоми виживання в екстремальних умовах, правила для велосипедистів тощо.

#### **Посилення негативних соціальних впливів**

Зростає потреба розвитку навичок відмови та критичного мислення, зокрема щодо реклами нездорової їжі, тютюну, алкоголю. На часі впровадження ефективних програм профілактики вживання тютюну, алкоголю, наркотичних речовин.

#### **Проблеми у спілкуванні з друзями**

Шестикласники багато часу спілкуються з однолітками, тому батькам важливо знати, з ким товаришують їхні діти і чим вони займаються. Важливо вчити шестикласників правильно обирати собі друзів, застерігати від спілкування із небезпечними компаніями.

Відсутність друзів також пов'язана з проблемами. У таких дітей нерідко формується занижена самооцінка, вони почуваються самотніми. Для них актуальним є розвиток навичок комунікації, подолання сором'язливості, впевненої поведінки.

#### **Проблеми з батьками і вчителями**

Для цього вікового періоду характерний негативізм: діти часто не погоджуються з дорослими (передусім з батьками). Конфлікти здебільшого виникають із приводу одягу, навчання, домашніх обов'язків.

Важливо вчити дітей асертивної поведінки, правильно висловлювати свої почуття, уникати конфліктогенів, конструктивно розв'язувати конфлікти.



## 3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів

### 3.5. Вікові особливості учнів 7-го класу

#### Фізичний розвиток

У цьому віці особливо помітні відмінності у фізичному розвитку підлітків: у деякого з них уже почався пубертатний період і вони виглядають старшими. Для хлопців це непогано. Ті, хто розвивається раніше, переважають однолітків у зрості та фізичній силі, що цінується у підлітковому середовищі й викликає повагу в дорослих.

Статеве дозрівання дівчаток починається в середньому на 2 роки раніше, ніж хлопців. Тому дівчата, які розвиваються раніше, бувають найвищими у класі й можуть мати цілком сформовані вторинні статеві ознаки. Через це вони нерідко стають об'єктами недобрих жартів і образ навіть з боку дорослих.

Учителям і батькам треба бути особливо делікатними з дівчатками, у яких раніше починається статеве дозрівання. Важливо розвивати у них навички розбудови самооцінки та вміння правильно висловлювати свої почуття.

Запізнілий статевий розвиток також може бути травмувальним чинником, особливо для хлопців.

З огляду на це, важливо роз'яснити учням особливості фізичного розвитку в підлітковому віці, вчити їх правильно реагувати на критику і протидіяти насиллю у підлітковому середовищі.

#### Психічний розвиток

Більшість семикласників мають розвинене абстрактне мислення. Вони здатні спостерігати за поведінкою різних

людей, узагальнювати власний досвід, прогнозувати наслідки і робити висновки.

В емоційному плані підлітки надзвичайно вразливі, для них характерні різкі зміни настрою і поведінки. То він чи вона поводить себе як дитина, а то починає вимагати більшої самостійності.

У підлітковому віці посилюється індивідуалізм і егоцентризм. Часом здається, що підлітка, крім власної персони, не хвилює ніщо. Насправді це позитивний і цілком природний процес. Так підлітки намагаються зрозуміти свою цінність, а відтак зіставляють її з цінністю інших людей.

Особливої гостроти набувають проблеми самоідентичності і розбудови самооцінки. Дехто починає самостверджуватися, принижуючи інших. Важливо допомогти учням сформуванню здорової самооцінки, навчити розбудувати її завдяки власним досягненням.

#### Соціальний розвиток

Процес соціалізації семикласників відбувається швидкими темпами. Важливу роль продовжують відігравати підліткові компанії. У цей період колосальний вплив має реклама, особливо щодо іміджу тіла та вживання психоактивних речовин — цигарок і алкоголю. Тому підлітків треба вчити розпізнавати рекламні стратегії, розвивати в них навички критичного мислення і протидії маніпуляціям.

## 3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів

### 3.6. Актуальні проблеми семикласників

#### Зростання рівня агресії

У підлітковому середовищі зростає рівень агресії і насилля. Це пояснюється як фізіологічними особливостями (в організмах хлопців концентрація тестостерону зростає майже у 20 разів), так і тим, що ЗМІ часто створюють романтичний імідж насилля. У підлітків це створює враження, що насилля є невід'ємною частиною людського життя. Агресивність підлітків посилюється під впливом алкоголю. Іноді батьки дозволяють дітям-підліткам вживати алкоголь на родинних святах. Насправді це не надто добра ідея, оскільки дозвіл вживати алкоголь підлітки сприймають буквально, і вже ніщо не стримує їх від випивки у компанії.

#### Експериментування з психоактивними речовинами (ПАР)

Варто пам'ятати, що 7-й клас — це вік, в якому діти починають масово експериментувати з психоактивними речовинами. Запобігти цьому можна лише спільними зусиллями школи і родини.

У школі мають бути жорсткі бар'єри щодо вживання ПАР і відповідний антинаркотичний контроль. Важливо провести тематичну зустріч із батьками семикласників, пояснити їм особливості розвитку підлітків та необхідність добре пильнувати, з ким дружать їхні діти і чим вони займаються у вільний час.

Нерідко батьки вважають, що їхні діти вже достатньо дорослі, й дають їм практично необмежену свободу. Однак підліткам необхідні певні обмеження.

Відсутність батьківського контролю і чітких правил негативно впливає на їхній розвиток і часто провокує девіантну поведінку та вживання психоактивних речовин.

### 3.7. Вікові особливості учнів 8-го класу

#### Фізичний розвиток

Триває статеве дозрівання підлітків. У переважної більшості учнів пубертатний період уже розпочався. Ті, в кого він «запізнюється», можуть мати проблеми. Переважно це стосується хлопців, які на вигляд молодші і фізично слабші за своїх однолітків. З такого підлітка можуть зробити «цапа-відбувайла», і тому він потребує захисту та моральної підтримки з боку дорослих, а також розвитку соціальних навичок, зокрема впевненої поведінки, протидії насиллю і дискримінації, розбудови рівноправних стосунків.

#### Психічний розвиток

У підлітковому віці процеси збудження переважають над процесами гальмування. Цим пояснюється підвищена збудливість, емоційна нестійкість і гіперактивність підлітків. Однак порівняно з семикласниками учні 8-го класу дещо врівноваженіші, хоч вони, як і раніше, переживають із приводу своєї зовнішності та стосунків з оточенням.

У цьому віці важливо мати змогу відверто поговорити про свої проблеми з дорослими, яким вони довіряють, або із близьким другом. Якщо такої можливості нема, підліткові може загрожувати депресія. Це доволі небезпечно, адже на відміну від інших підліткових проблем, які зменшуються з ві-



### 3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів

ком, підліткова депресія здатна лише продовжуватися і посилюватись у дорослому віці.

Дуже важливо мотивувати підлітків замислюватися про своє майбутнє, планувати життєві цілі та шлях до них. Адже в тих учнів, які живуть тільки сьогоднішнім, емоційно занурюються в підліткові компанії, спостерігається зниження інтересу до навчання і, як наслідок — шкільної успішності.

#### Соціальний розвиток

Спілкування з однолітками є вирішальним у становленні особистості підлітка. Воно може сприяти його успішній соціалізації, а може і штовхнути до асоціальної поведінки.

Однак роль сім'ї також дуже важлива. Зокрема, довірливі стосунки в родині можуть компенсувати деякі труднощі у спілкуванні з однолітками, допомагають підліткові визначити свою позицію щодо асоціальних прагнень його приятелів.

І навпаки, не знайшовши порозуміння в родині, підліток шукатиме тепла і уваги серед своїх однолітків. Дитина, яка була жертвою жорстокого поводження в сім'ї, може самостверджуватися через знуцання над слабшими і молодшими.

Особливого значення для підлітків набуває дружба. Саме у спілкуванні з близьким другом відбувається процес самопізнання. Однак підлітки не лише прагнуть до саморозкриття, а й пильно оберігають свій внутрішній простір. Тому в друзях вони найбільше цінують здатність берегти довірені їм таємниці.

#### 3.8. Актуальні проблеми восьмикласників

##### Прагнення незалежності

Якщо ви працюєте з восьмикласниками, то, напевно, знаєте, як часом складно «втримати» їхню увагу. Нерідко вони поведуться агресивно, демонстративно ігнорують вимоги вчителя. Так підлітки доводять іншим — і передусім собі — свою дорослість.

Інший вияв потягу до незалежності можна помітити в підлітковій субкультурі, що заперечує традиційний варіант дорослості — загальноприйнятую моду, лексику, музику, розваги. Адже найціннішою ознакою дорослості підлітки поки що вважають свободу і можливість діяти на власний розсуд.

Однак хоча в багатьох аспектах підлітки відчувають себе дорослими, та справжньої самостійності вони ще не мають, бо матеріально повністю залежать від батьків. Їм важливо усвідомити, що вони не марно втрачають цей час, а разом із батьками роблять інвестиції у своє майбутнє. Адже щоб досягти успіху в сучасному світі, треба здобути освіту.

##### Вживання психоактивних речовин

Восьмикласники — це вікова категорія, яка найбільше експериментує із психоактивними речовинами (переважно тютюном і алкоголем).

Куріння і вживання алкоголю є проявами ризикованої поведінки і послідовними кроками до вживання міцних алкогольних напоїв, нелегальних наркотиків, ранніх статевих контактів тощо. Тому держава, школа і родина мають стати

### 3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів

єдиним фронтом на шляху цих згубних звичок.

Важливо пояснити батькам, що будувати довірливі стосунки з дитиною — не означає відмовитися від контролю за тим, чим вона займається у вільний від школи час. Школа, своєю чергою, має проводити профілактичну роботу і забезпечити антинаркотичний контроль на території навчального закладу.

У родині і в школі доцільно прийняти чіткі правила, спрямовані на запобігання вживанню психоактивних речовин.

До розроблення цих правил у школі треба залучити педагогів, учнів і батьків, а після затвердження правил неухильно дотримуватися їх.

Практикою доведено, що у школах, де проводиться антинаркотична пропаганда та існує контроль, порушення правил трапляються вкрай рідко. І навпаки — там, де такого контролю немає, палять і випивають більшість старшокласників.

#### Ранні статеві стосунки

На жаль, серед восьмикласників уже трапляються сексуально активні підлітки. Переважно ті, хто в такий спосіб задовольняє свої несексуальні потреби (потреби в любові, визнанні, єднанні з групою). Інакше кажучи, 13–14-річні підлітки вступають у сексуальні стосунки або для того, щоб здаватися дорослішими, або через брак любові в родині, або в гонитві за зрузями, щоб не відрізнятися від них, чи отримати визнання однолітків: «Ти справді крутий!»

#### Інші поведінкові ризики

Настає вік, з якого багато підлітків стають водіями на дорогах (велосипедистами, водіями мопедів, мотоциклів). Дехто може брати транспорт без дозволу у батьків чи у сторонніх людей. Зазвичай підлітки роблять це в компанії, підігрітій алкоголем.

Настає вік кримінальної відповідальності за деякі види злочинів, і деякі підлітки вже можуть мати проблеми із законом.

#### 3.9. Вікові особливості учнів 9-го класу

##### Фізичний розвиток

У переважної більшості учнів триває, а в деякого завершується пубертатний період. Частина підлітків може мати характерні для підліткового віку проблеми зі здоров'ям, приміром, недостатню або зайву вагу чи проблемну шкіру. Іноді це спричиняє дисморфобію — психічний розлад, при якому людина надто стурбована незначним дефектом своєї зовнішності.

Важливо знати, що цей розлад, як правило, починається в підлітковому віці і порівняно з іншими психічними розладами супроводжується високим ризиком самогубств. Тому підлітки потребують особливо делікатного ставлення з боку батьків і вчителів до їхнього зовнішнього вигляду, а також розвитку навичок розбудови здорової самооцінки.

## 3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів

### Психічний розвиток

Інтелектуальний рівень дев'ятикласників наближається до інтелекту дорослої людини, а в деяких сферах навіть перевищує його. Хоча це переважно не стосується таких інтелектуальних здатностей, як уміння планувати майбутнє, всебічно аналізувати проблеми, бачити себе з позиції інших людей.

Порівняно з восьмикласниками, учні 9-го класу виглядають дещо врівноваженішими. Хоча вони, як і раніше, переживають із приводу своєї зовнішності і стосунків з оточенням, зовні це може бути майже непомітно.

Багато підлітків у цьому віці починають замислюватися над своїм майбутнім, думають, чи варто продовжувати навчання у загальноосвітньому навчальному закладі, чи краще обрати коледж або ПТНЗ. Це може виявитись у зростанні мотивації до навчання, якщо учень ставить перед собою амбіційні цілі, чи, навпаки, жити тільки сьогоднішнім, якщо підліток не прагне чогось особливого.

### Соціальний розвиток

Спілкування з однолітками залишається вирішальним у становленні особистості підлітків. Воно може сприяти їхній успішній соціалізації, а може й підштовхнути до асоціальної поведінки.

У спілкуванні з друзями стають дещо самостійнішими, більше цінують власну думку, поводяться відповідно до власних принципів, поглядів і переконань.

Прагнуть романтичних стосунків з протилежною статтю, але не завжди вміють їх будувати. Важливо роз'яснювати по-

требу рівноправних стосунків, розвінчувати гендерні стереотипи, розвивати навички впевненої поведінки і відмови від небажаних пропозицій.

### 3.10. Актуальні проблеми дев'ятикласників

#### Планування майбутнього

Головна проблема — у складності процесу самовизначення, вибору майбутньої професії. Важливо надати учням допомогу у профорієнтації, спонукати їх докласти зусилля для здійснення своїх мрій, формувати відповідальність за власне майбутнє.

#### Міжстатеві стосунки

Проблема полягає у суперечності між потребою у встановленні стосунків із протилежною статтю і небезпекою раннього початку статевого життя. Необхідно ознайомлювати підлітків із негативними наслідками останнього для репродуктивного і психологічного здоров'я, навчити їх відмовлятися від сексуальних пропозицій. Також украй важливо ознайомлювати їх із засобами захисту від ВІЛ та інших інфекцій, що передаються статевим шляхом.

## 3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів

### 3.11. Вікові особливості учнів 10-го класу

#### Фізичний розвиток

Період ранньої юності, завершення статевого дозрівання у переважної більшості дівчат і в значної частини хлопців.

Деякі юнаки і дівчата вже практично дорослі на вигляд, хоча це враження є оманливим, адже ріст і розвиток систем організму продовжується щонайменше до 20 років.

#### Психічний розвиток

Доросла зовнішність часто породжує очікування від підлітків дорослої поведінки, на яку вони ще часто не здатні через недорозвиненість мозкових структур, які відповідають за критичне мислення, всебічний аналіз, здатність до рефлексії.

Так, у ході наукових експериментів доведено, що 15-річні підлітки на рівні з дорослими виконують завдання, в яких треба йти за інструкціями, але припускаються набагато більше помилок там, де треба розробляти власні стратегії, вирішувати самостійно, враховувати багато сторонніх чинників, прогнозувати наслідки не лише для себе, а й для оточення.

#### Соціальний розвиток

Юнаки і дівчата відчувають гостру потребу в самореалізації, вони прагнуть бути корисними й отримувати заслужене визнання. Тому в соціальному плані дуже важливим є залучення десятикласників до волонтерської діяльності та участі у різноманітних соціальних проектах.

Старшокласники із задоволенням не лише беруть участь у тренінгах, а й самі прагнуть проводити їх, здійснювати профілактичну роботу методом «рівний-рівному», розробляти презентації, знімати соціальні ролики, влаштовувати флешмоби, готувати вистави, конкурси, інші позакласні заходи.

Це дає змогу здійснення профілактичної роботи із залученням молоді, яка є набагато ефективнішою щодо запобігання насилля, вживання психоактивних речовин, ранніх статевих стосунків.

### 3.12. Актуальні проблеми десятикласників

#### Невизначеність життєвих перспектив

Інколи молоді люди, які мають занижену самооцінку, не бачать для себе жодного сенсу мріяти про гідне майбутнє. А підлітки, які не мають позитивних життєвих перспектив, часто втрачають мотивацію до навчання, занурюються у непродуктивні стосунки, демонструють схильність до ризикованої поведінки у всіх сферах життя. Виходячи з цього, школа й родина мають заохотити кожного учня ставити перед собою високі цілі і вже тепер робити кроки у напрямку до них.

#### Ризики трудової діяльності

У цьому віці дехто з підлітків починає підробляти і самостійно заробляти гроші. Дуже важливо попередити молодих людей про небезпеку залучення до розповсюдження наркотиків, здирництва, крадіжок, секс-бізнесу та навіть участі у збройних формуваннях.

### 3. Вікові особливості учнів 5–10-х класів

#### **Ризикована поведінка**

Згідно з порівняльним опитуванням Українського інституту соціологічних досліджень ім. О. Яременка за 2010 рік, 53 % хлопців і 36 % дівчат — першокурсників ПТНЗ — уже мають досвід статевих стосунків. У загальноосвітніх навчальних закладах це 31 % і 13 % відповідно.

Відмінність у показниках можна пояснити тим, що учні ПТНЗ проживають, як правило, в гуртожитках, а більшість десятикласників — під наглядом родин. Також учні ПТНЗ отримують стипендію і мають кошти, які витрачають на власний розсуд, зокрема, купують цигарки і алкогольні напої.

Так, згідно з дослідженням, майже 46 % хлопців і 25 % дівчат — першокурсників ПТНЗ — щодня палять. А серед учнів десятого класу ЗНЗ таких 18 % і 9 % відповідно.

Як мінімум раз на тиждень вживають пиво 52 % першокурсників ПТНЗ і 38 % їх однолітків у ЗНЗ.

На жаль, 26 % першокурсників ПТНЗ уже спробували нелегальні наркотики (марихуану або гашиш). Серед десятикласників ЗНЗ таких 12 %.

Усі ці дані свідчать про необхідність упровадження ефективної профілактичної освіти у старших класах загальноосвітніх навчальних закладів і, особливо, у професійно-технічних навчальних закладах.



## Ч. ООЖН – ефективна педагогічна технологія КОМПЕТЕНТІСНОГО НАВЧАННЯ

### Ч.1. Що таке життєві навички

Життєві навички — дослівний переклад з англ. *life skills*. Проте в англійській мові *skills* означає не лише навички (вміння, відпрацьовані до автоматизму), а й здатність до чогось чи компетентність. Тому термін «життєва компетентність» був би точнішим.

Ми надалі використовуватимемо його, розуміючи під життєвими навичками низку психологічних і соціальних компетентностей, які допомагають людині ладнати зі своїм внутрішнім світом і будувати продуктивні стосунки із довколишнім.

За визначенням ВООЗ, життєві навички — це здатність до адаптації, позитивної поведінки та подолання труднощів повсякденного життя.

Життєві навички сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, її кращій соціальній адаптації, інтелектуальному й емоційному благополуччю, позитивній і здоровій поведінці.

Навчання життєвих навичок є необхідним елементом високоякісної освіти. Вони підвищують конкурентоспроможність випускників на ринку праці. І це не дивно, адже нині кандидатів на доладну посаду недостатньо досконалого володіння професією. Йому потрібно набутися психосоціальних умінь: критично і творчо мислити, адекватно сприймати себе й оточення, ухвалювати виважені рішення, будувати конструктивні міжособистісні стосунки, працювати в команді, демонструвати здатність бути лідером, зацікавлювати і створювати мотивації для інших, розв'язувати проблеми та керувати стресами.

### Ч.2. Особливості ООЖН

Освіта на основі набуття життєвих навичок (ООЖН) — це ефективна педагогічна технологія, спрямована на формування здорової та просоціальної особистості. Вона гармонійно поєднує функції виховання (формування ідентичності, цінностей та переконань) і розвиток соціально-психологічних компетентностей учнів (їхніх знань, умінь і навичок).

Освіта на засадах розвитку життєвих навичок — це синтез найуспішнішого педагогічного досвіду і досягнень психологічної науки, передусім гуманістичної психології та теорії соціального впливу.

Ця педагогічна технологія надзвичайно популярна у багатьох країнах світу, зокрема у США, Західній Європі та на пострадянському просторі.

В основі цієї методики — повага до загальнолюдських цінностей і захист прав людини. Вона налаштовує на усвідомлення своїх прав і обов'язків, розуміння прав інших людей і повагу до них, виховує гідність, миролюбність, справедливість, колективізм, почуття відповідальності, впевненість у власних силах, толерантність (визнання того, що всі люди різні, що існують різні культури), інші позитивні якості.

Її відмінність від традиційних методів педагогічного впливу в тому, що формування особистої системи цінностей відбувається не через моралізаторство, а завдяки добровільному прийняттю через усвідомлення їх реальної користі.

Методика розвитку життєвих навичок реалізує концепцію особистісно зорі-

## Ч. ООЖН – ефективна педагогічна технологія КОМПЕТЕНТІСНОГО НАВЧАННЯ

ентованого навчання і виховання. Вона враховує вікові та індивідуальні особливості учнів, етнічні, релігійні та соціально-економічні аспекти їхнього життя, передбачає делікатне ставлення до гендерних питань.

Навчання здійснюється на прикладах ситуацій, близьких до реального життя дітей і молоді, з урахуванням рівня їхнього розвитку, потреб та проблем. Однак при цьому враховуються не лише актуальні потреби, а й ті, що незабаром можуть виникнути в зоні їхнього найближчого розвитку.

Перевага надається інтерактивним, а не інформативним формам навчання; останні досі переважають в освіті і є, безумовно, корисними, але не здатні повністю забезпечити зміни у ставленнях і поведінці учнів.

На відміну від звичайних занять, коли вчитель переважно говорить, а учні (студенти) слухають, широко застосовуються тренінги, які передбачають активну участь кожного, творчу співпрацю учнів між собою і з педагогом.

В контексті реформи Нова українська школа, ООЖН стали називати компетентнісним підходом.

### Ч.3. Склад і класифікація ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК

Чітко визначеного переліку життєвих навичок не існує. Їх налічують близько двадцяти. Серед них: ухвалення рішень, критичне і творче мислення, ефективне спілкування, вміння розв'язувати проблеми, керування стресами тощо.

Немає і єдиної загальноновизнаної класифікації життєвих навичок. У деяких про-

грамах, що ґрунтуються на розвитку життєвих навичок, класифікації цих навичок нема, їх перелічено в довільному порядку.

В інших програмах життєві навички поділяють на психологічні та соціальні.

В окремих програмах цю класифікацію поглиблено: серед соціальних навичок виокремлюють навички міжособистісного спілкування і навички протидії соціальному тиску. Психологічні поділяють на когнітивні (інтелектуальні) та емоційно-вольові.

Найчастіше життєві навички об'єднують у три групи. Наприклад: соціальні, когнітивні та емоційно-вольові (Таблиця 1)

## 4. ООЖН – ефективна педагогічна технологія компетентісного навчання

Таблиця 1.

Приклад життєвих навичок, сприятливих для здоров'я

Навички, що сприяють соціальному благополуччю (міжперсональні навички)	Навички, що сприяють психологічному благополуччю (внутрішньоперсональні навички)	
	Когнітивні (інтелектуальні) навички	Емоційно-вольові навички
<p><b>1. Навички ефективного спілкування:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• активне слухання</li> <li>• уміння чітко висловити свою думку</li> <li>• уміння відкрито висловлювати свої почуття без остраху</li> <li>• володіння «мовою жестів»</li> <li>• адекватна реакція на критику</li> <li>• уміння попросити про послугу, допомогу</li> </ul> <p><b>2. Навички співпереживання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• здатність розуміти почуття, потреби і проблеми інших людей</li> <li>• уміння висловити це розуміння</li> <li>• уміння надати підтримку і допомогу</li> </ul> <p><b>3. Навички розв'язання конфліктів:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• здатність розрізнати конфлікти поглядів і конфлікти інтересів</li> <li>• уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності</li> <li>• уміння розв'язувати конфлікти інтересів через конструктивні переговори</li> </ul> <p><b>4. Навички протидії соціальному тиску (впевненої поведінки, відмови, поведінки в умовах тиску, загрози насилля, протидії дискримінації):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навички впевненої поведінки</li> <li>• уміння відстоювати свою позицію</li> <li>• уміння долати сором'язливість</li> <li>• уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій</li> <li>• протидія дискримінації</li> </ul> <p><b>5. Навички групової роботи та адвокації:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння бути членом команди, працювати на результат</li> <li>• уміння висловити повагу до внеску інших осіб</li> <li>• сприйняття різних стилів поведінки</li> <li>• лідерські навички</li> <li>• навички впливу і переконливості</li> <li>• навички встановлення контактів і мотивування</li> </ul>	<p><b>1. Самоусвідомлення і самооцінка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• здатність усвідомити свою унікальність</li> <li>• позитивне ставлення до себе, інших людей і життєвих перспектив</li> <li>• здатність реально оцінювати свої здібності та можливості, переваги й недоліки</li> <li>• здатність адекватно сприймати оцінки інших людей</li> <li>• здатність усвідомити свої права, потреби, цінності і пріоритети</li> <li>• постановка життєвої мети</li> </ul> <p><b>2. Аналіз проблем і ухвалення рішень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння визначити суть проблеми та причини її виникнення</li> <li>• уміння знайти відповідну інформацію і достовірні джерела</li> <li>• здатність сформулювати щонайменше три варіанти розв'язання цієї проблеми</li> <li>• уміння передбачити наслідки кожного варіанта для себе та інших</li> <li>• уміння оцінити реалістичність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини</li> <li>• здатність обрати оптимальне рішення</li> </ul> <p><b>3. Навички критичного мислення:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння відрізнати факти від міфів, стереотипів та особистих уявлень</li> <li>• аналіз ставлень, цінностей, соціальних норм, вірувань і чинників, що на них впливають</li> <li>• аналіз впливу однолітків і засобів масової інформації</li> </ul>	<p><b>1. Навички самоконтролю:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль проявів гніву</li> <li>• уміння долати тривогу</li> <li>• уміння переживати невдачі</li> <li>• уміння справлятися з горем, втратою, травмою, насиллям</li> </ul> <p><b>2. Керування стресами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• планування часу</li> <li>• позитивне мислення</li> <li>• методи релаксації</li> </ul> <p><b>3. Мотивація успіху і гартування волі:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• віра в те, що ти є господарем власного життя</li> <li>• налаштованість на успіх</li> <li>• здатність зосереджуватися на досягненні мети</li> <li>• розвиток наполегливості та працелюбності</li> </ul>



## 5. Тренінг – ефективний метод групової роботи

### 5.1. Педагогіка співпраці і розвивального навчання: джерело тренінгу

В основу педагогіки співпраці і розвивального навчання покладено ідеї радянського психолога Лева Виготського, які він сформулював у 20-ті роки ХХ ст. У стислому викладі вони такі:

1. Соціальне оточення дитини є основним джерелом її розвитку. Інакше кажучи, все, чого навчиться дитина, мають дати їй люди, які її оточують.

2. При цьому недостатньо враховувати те, що дитина здатна робити тут і тепер (наприклад, які задачі вона може розв'язувати). Досліджуючи те, що вона може виконати самостійно, ми досліджуємо вчорашній день, так звану зону актуального розвитку. Важливішим є те, що дитина може зробити завтра, які процеси уже визрівають.

3. Навчання нового відбувається через наслідування. Наслідування — це те, що дитина не здатна виконати самостійно, але чого може навчитися в інших або у співпраці з ними. Те, що сьогодні вона може виконати тільки у співпраці, а завтра вже самостійно, і є знаменитою зоною її найближчого розвитку.

Ідеї Л. Виготського визначають сутність сучасного підходу до освіти, який називають педагогікою співпраці і розвивального навчання. Розвивальне навчання — це процес інтеріоризації, «вращування» зовнішньої колективної соціальної взаємодії у внутрішній досвід дитини, її спосіб мислення.

Навчання і виховання здійснюються у процесі колективної діяльності учнів.

Сенс роботи вчителя не в тому, щоб домінувати, а в тому, щоб спрямовувати і регулювати цю спільну діяльність.

Практичне застосування цього підходу означає, що:

- зміст навчання повинен мати превентивний характер, тобто орієнтуватися на зону найближчого розвитку дітей з урахуванням рівня їхнього актуального розвитку. Виховання соціально спрямованої та відповідальної поведінки доцільно починати до того, як учні зіткнуться з реальними проблемами у своєму житті;
- навчально-виховний процес має орієнтуватися не лише на засвоєння учнями досвіду інших людей, а й на формування власної стратегії самоосвіти, самовиховання і саморозвитку;
- для ефективного впливу потрібно використовувати педагогічні методи, що ґрунтуються на активній участі та співпраці учнів між собою і з учителем.

### 5.2. Що таке тренінг

**Тренінг** — форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем.

**Тренінг** — це ретельно спланований процес надання і поповнення знань, відпрацювання умінь і навичок, зміни чи оновлення ставлень, поглядів і переконань.

## 5. Тренінг – ефективний метод групової роботи

Отже, в педагогіці співпраці і розвивального навчання тренінг — це:

- нові підходи (співпраця, відкритість, активність, відповідальність);
- нові знання (інтенсивне засвоєння, уточнення);
- позитивні цінності, ставлення, ідеали;
- нові вміння і навички (ефективної комунікації, самоконтролю, лідерства, роботи в команді, аналізу ситуацій і ухвалення рішень).

Ви можете провести серед своїх колег мозковий штурм, спільно формулюючи визначення тренінгу. Вони можуть сказати, що:

- «тренінг — це щось не схоже на уроки»;
- «на тренінгу учні не сидять за партами»;
- «на тренінгу всі добровільно дотримуються правил»;
- «тренінг — це те, що відбувається під керівництвом тренера»;
- «на тренінгу можна на рівних спілкуватися з тренером»;
- «на тренінгу можна багато чого навчитися»;
- «на тренінгу не треба вчитися».

Ці думки, на перший погляд, суперечливі. Проте всі вони яскраво характеризують процеси, що відбуваються на тренінгу. Адже хоча тренінг є формою організації навчального процесу, він не схожий на класичні уроки.

На тренінгу втрачають силу багато правил, яких учні звикли дотримуватися у школі (вставати, коли відповідаєш; сидіти за партами; не пересідати).

Однак ця форма роботи передбачає власні правила, і перше з них — учасники самі виробляють і беруть добровільне зобов'язання дотримуватися певних правил (не запізнюватися, не перебивати, бути доброзичливим, толерантним, коректним тощо). Учні справді не сидять за партами, а сідають півколом або колом, щоб добре бачити одне одного і вчителя, який сидить поруч.

Педагог, якого найчастіше називають тренером, або фасилітатором (від англ. *facilitate* — полегшувати, сприяти), не домінує, а лише спрямовує діяльність групи.

Для цього, наприклад, існує правило, що на тренінгу всі звертаються одне до одного на ім'я. Така практика виправдовує себе, допомагає налагодити контакт із групою і зняти психологічні бар'єри.

Тренінг як форма педагогічного впливу передусім передбачає використання активних методів групової роботи (наприклад, рольових ігор). Саме тому вони дуже подобаються дітям і створюють у них відчуття свята, хоча під час тренінгу можна навчитися і збагнути набагато більше, ніж під час класичного уроку.

### 5.3. Зміст тренінгу

Форма проведення тренінгу має суттєве значення, однак головним усе-таки є його зміст. Щоб реально вплинути на свідомість і поведінку учнів, зміст тренінгу має:

- бути максимально наближеним до потреб і проблем учасників;
- враховувати рівень їхнього актуального розвитку і завдання найближчого розвитку;

## 5. Тренінг – ефективний метод групової роботи

- орієнтуватися на формування цінностей, знань, умінь і навичок, які є основою поведінки;
- розглядати делікатні теми, що стосуються репродуктивного здоров'я і вживання психоактивних речовин, не ізольовано, а в контексті інших важливих проблем.

У будь-якому разі слід рішуче відмовитися від менторського тону і моралізаторства, інакше дехто з учасників відчує себе вигнанцем і втратить інтерес до обговорюваних тем.

### 5.4. Структура тренінгу

Тренінг має певну структуру (мал. 1).

Вступна частина тренінгу передбачає вирішення таких завдань:

- оцінка рівня засвоєння матеріалу попереднього тренінгу (отримання зворотного зв'язку). Зазвичай це відбувається у формі опитування (що найбільше запам'яталося чи сподобалося на минулому тренінгу) або перевірки домашнього завдання;

#### I. Вступна частина:

- зворотний зв'язок (або перевірка домашнього завдання)
- виявлення очікувань
- знайомство
- повторення правил

#### II. Основна частина

#### III. Заклучна частина:

- підбиття підсумків
- зворотний зв'язок за тематикою поточного тренінгу
- релаксація
- процедури завершення тренінгу

- актуалізація теми поточного тренінгу і виявлення очікувань;
- створення доброзичливої та продуктивної атмосфери (цей етап називають загальним терміном «знайомство». Він проходить у формі самопрезентації чи взаємопрезентації учасників тренінгу);
- підтримання демократичної дисципліни у формі прийняття, уточнення або повторення правил групи.

Основна частина тренінгу — кілька тематичних завдань у поєднанні з руханками (вправами на зняття м'язового і психологічного напруження).

В основній частині тренінгу іноді виокремлюють теоретичний і практичний блоки. Проте цей поділ є доволі умовним. Адже знання (як і вміння та навички) на тренінгу здобуваються у процесі виконання практичних завдань (міні-лекції у формі бесіди, презентації, взаємонавчання, робота в групах).

Завершальна частина тренінгу охоплює:

#### Теоретичний блок:

- інтерактивні презентації
- інформаційні повідомлення
- мозкові штурми
- міні-лекції з елементами бесіди
- самонавчання і взаємонавчання
- відповіді на запитання
- опитування думок

#### Практичний блок:

- робота у групах
- виконання проектів
- аналіз історій і ситуацій
- рольові ігри
- інсценування
- керовані дискусії і дебати

#### Допоміжні вправи:

- об'єднання у групи
- вправи на зняття м'язового та психологічного напруження — руханки

Мал. 1. Структура тренінгу

## 5. Тренінг – ефективний метод групової роботи

- підбиття підсумків;
- отримання зворотного зв'язку за тематикою поточного тренінгу;
- релаксацію і процедури завершення тренінгу.

### 5.5. Огляд інтерактивних методів

Педагогічні методи мають полегшувати процес доброзичливого спілкування учасників тренінгу. Докладний опис інтерактивних методів і збірка тренінгових вправ містяться на компакт-диску для вчителя.

Нижче наведено лише короткий опис методів, які забезпечують активну участь і взаємодію учасників один з одним і з учителем (тренером):

- робота у групах;
- інтерактивні презентації;
- дискусії;
- мозкові штурми;
- рольові ігри;
- аналіз історій і ситуацій.

На жаль, щоб стати високопрофесійним тренером, цієї інформації недостатньо. Треба пройти відповідну підготовку і відчути переваги цих методів на практиці. Тут усе важливо: атмосфера і темп роботи, зарядженість тренера, його компетентність і акторські здібності. Однак не слід думати, що тренером може стати тільки той, хто має особливі здібності. Проведення тренінгу — не мистецтво, а радше технологія. Кожен педагог здатний оволодіти нею. Далі ми коротко ознайомимося з деякими методами групової роботи.

### Робота у групах

Дискусії й обговорення можна проводити цілим класом. Проте вони набагато ефективніші, коли проводяться у групах, зокрема, якщо клас великий, а час обмежений.

Групове обговорення максимально підвищує активність і внесок кожного учасника. Дискусія допомагає учневі уточнити свої уявлення, усвідомити почуття і ставлення.

Обговорення у групах дає змогу більше дізнатися одне про одного, стимулює вільний обмін думками, збільшує ймовірність того, що учні краще зрозуміють почуття і позиції інших, більше рахуватимуться з ними.

Для організації обговорення у групах тренер:

- чітко формулює мету: вивчити тему, обговорити ситуацію, проблему, сформулювати запитання, запропонувати ідеї або варіанти рішень, виконати проект, відрепетирувати сценку чи спосіб дії;
- повідомляє, скільки часу відводиться на це завдання;
- формує групи (бажано з 2—6 осіб) різними прийомами, приклади яких ви знайдете на компакт-диску для вчителя;
- розташовує групи так, щоб учасники кожної сиділи поряд і добре чули одне одного;
- пропонує групам обрати протоколіста, який записуватиме варіанти та стежитиме за дотриманням простих

## 5. Тренінг – ефективний метод групової роботи

правил. Після обговорення на прохання тренера протоколісти розповідають про те, як відбувалося обговорення і які рішення було ухвалено.

Для поживлення дискусії рекомендують перед обговоренням розповісти ситуацію з реального життя.

- Найкраще розпочати роботу з групами, які складаються з 2—4 осіб. У невеликих групах учням легше подолати сором'язливість. Коли ви відчуєте, що учасники набули впевненості, групи можна збільшити до 5—6 осіб.
- Краще не доручати учасникам формувати групи за власним бажанням, адже в такому разі «непопулярні» діти почуватимуться ображеними. Формуючи групи, стежте, щоб їх склад змінювався якомога частіше.
- Наголосіть на важливості принципу «один за всіх і всі за одного». Усі члени групи мають зробити свій внесок у вирішення поставленого завдання. Успіх групи залежить від внеску кожного.
- У деяких випадках доцільно формувати групи за ознакою статі.

Робота у групах розвиває життєві навички активного слухання, співпереживання, співпраці, впевненої поведінки й толерантності (поваги до чужої думки).

### Інтерактивні презентації

Ця форма роботи зарекомендувала себе як найкраща альтернатива лекціям. Використання інтерактивних презентацій потребує комп'ютера із проектором.

Добре, якщо ви матимете змогу показати на тренінгу фільм або фотографії.

### Відповіді на запитання й опитування думок

Ця форма роботи потребує від тренера делікатності й толерантного ставлення. Цікавлячись думкою учасників чи проводячи групову дискусію, пам'ятайте про неприпустимість грубого втручання з метою різко заперечити або розкритикувати чийсь думку. Якщо тренер не сприйматиме позитивно висловлювання учасників, вони ніяковітимуть і не братимуть участі в обговоренні.

Намагайтеся уникати запитань, які потребують закритих відповідей «так» чи «ні». Якщо ви прагнете, щоб учасники заговорили, ставте їм відкриті запитання, які вимагають пояснення своєї думки.

Важливо також не поспішати й не вимагати від учасників негайної відповіді на запитання. Вони повинні мати час на роздуми, але не забагато. Для того щоб тренінги проходили жваво, треба підтримувати темп.

### Мозковий штурм

Мозковий штурм — це метод опитування, за якого приймаються будь-які відповіді учасників стосовно обговорюваного питання чи теми.

На першому етапі учасники активно висувують ідеї щодо обговорюваної теми, ситуації або проблеми, зокрема й нереалістичні, фантастичні й нелогічні. Головне завдання — кількість ідей, а не їх якість.

Під час мозкового штурму забороняється оцінювати висунуті ідеї. Кожна пропозиція приймається і записується на дошці або аркуші паперу. Учасники



## 5. Тренінг – ефективний метод групової роботи

знають, що від них не вимагається обґрунтування їхньої пропозиції чи пояснення, чому вони так думають. Час для висунення ідей зазвичай обмежений, після якого «підводять ризику». Другий етап — оцінювання й обговорення ідей, ранжування їх за рівнем значущості, поділ на групи тощо.

Перевагами цього методу є те, що він:

- дає змогу за короткий час зібрати максимальну кількість різних думок;
- допомагає залучити до роботи тих, хто зазвичай є пасивним і соромиться брати участь у дискусіях;
- активізує уяву і творчі можливості учасників;
- є цікавим початком для наступного обговорення у групах.

Отже, для організації мозкового штурму треба:

- сформулювати запитання, проблему чи ситуацію і запропонувати учасникам висловити свої ідеї та пропозиції;
- повідомити, скільки часу відводиться для «генерації» ідей;
- повідомити, що учасники можуть пропонувати будь-які ідеї, що спадають їм на думку;
- не обговорювати ідеї одразу після того, як їх запропоновано;
- записувати їх там, де буде видно всім;
- після «підведення ризику» повідомити чіткі критерії оцінювання;
- опрацювати спільно з учасниками список ідей: додати нові, вилучити ті,

що не стосуються теми, розподілити ідеї за категоріями, відібрати найкращі тощо.

### Рольові ігри

Рольова гра — це неформальна постановка, у процесі якої учасники без попередньої підготовки розігрують сценки або ситуації. При цьому вони уявляють себе вигаданими персонажами, які моделюють реальні життєві історії та ситуації.

Під час рольової гри учасники не діють від свого імені, а демонструють поведінку і висловлюють почуття умовного персонажа. Зазвичай це набагато легше, ніж діяти від себе особисто.

Рольова гра — дуже ефективний метод апробації нових моделей поведінки. Вона дає змогу «приміряти» їх на себе. Дія «під маскою» дає можливість сформувати власні уявлення учасників про те, як можна розв'язати подібну ситуацію в реальному житті. Це також допомагає краще зрозуміти почуття їхніх персонажів і розвинути навички емпатії (співпереживання).

Крім того, завдяки рольовій грі учасник має змогу краще зрозуміти і висловити власні почуття, без побоювання розкритися і бути висміяним навколишніми. Це чудова можливість для практичного відпрацювання навичок у ситуаціях, наближених до реальності.

Рольова гра вимагає певних навичок від тренера і від учасників тренінгу. Щоб організувати її:

- опишіть модельну ситуацію, яку треба інсценувати;

## 5. Тренінг – ефективний метод групової роботи

- для початку розкажіть учасникам, як вони мають діяти, або запропонуйте сценарій;
- відберіть охочих учасників, щоб продемонструвати цю сценку перед класом. Оберіть для себе одну із провідних ролей;
- використовуйте допоміжний реквізит: капелюшки, картки з іменами, перуки, костюми, маски — все, що можна виготовити на місці, або приготовлене заздалегідь;
- починайте рольову гру;
- якщо це можливо, обігруйте ситуацію з гумором;
- після закінчення сценки обговоріть її;
- об'єднайте клас у групи, нехай вони зіграють між собою цю чи подібну сценку.

### Аналіз історій і ситуацій

Аналіз історій і ситуацій — докладний розбір реальної або вигаданої історії, в якій описано, що сталося в житті конкретної людини, групи людей, родини, школи чи громади.

Це дає змогу учасникам проаналізувати й обговорити ситуації, з якими вони можуть зіткнутися в реальному житті. Учні аналізують поведінку персонажів, прогнозують, оцінюють наслідки різних варіантів їхньої поведінки.

Історія може бути незавершеною, і тоді учасники самі вирішують, які наслідки можуть бути і як саме треба діяти, щоб вона мала щасливий кінець.

Головна цінність цього методу в тому, що учасники мають змогу експериментувати з майже реальним життям і апробувати різні варіанти поведінки в безпечних умовах, прогнозувати, що з цього вийде.

Перевагами цього методу є:

- вироблення навичок аналізу проблем і ситуацій;
- вироблення навичок критичного мислення і ухвалення рішень;
- розвиток життєвих навичок, творчого і критичного мислення, співпраці та групової роботи.

### Інші методи

Дебати, дослідницькі роботи, мистецькі конкурси, вистави, виставки, виступи агітбригад, концерти, пробіги, проведеного круглих столів та інші заходи, присвячені цій проблемі, привертають увагу громадськості.

Плануючи таку діяльність, ви змінюєте громадську думку, створюєте сприятливе середовище для ефективного впровадження предмета, мотивуєте молодь, батьків, педагогічний колектив, а нерідко — і засоби масової інформації, які шукають цікаві матеріали з цієї проблеми.

## 6. Збірка тренінгових активностей

### 6.1. Домовленість про правила

Для результативного й ефективного тренінгу важливо досягти двох, на перший погляд несумісних, цілей. З одного боку, треба створити атмосферу відкритості, розкнутості і дружньої співпраці, а з іншого — забезпечити демократичну дисципліну, тобто свідоме виконання певних правил, добровільно прийнятих більшістю учасників.

Ви можете запропонувати учасникам розробити правила, зосередивши їхню увагу на наведених нижче аспектах.

*Приходити вчасно.* Це правило допомагає не лише на тренінгах. Обговоріть, як почувається той, хто спізнюється на урок чи важливу зустріч, і той, хто чекає на нього.

- *Бути лаконічним* — висловлюватися стисло.
- *Говорити по черзі* — не перебивати, уважно слухати інших.
- *Бути доброзичливим* — ставитися доброзичливо до інших учасників, поважати їхні почуття.
- *Зберігати таємниці* — не обговорювати за межами групи тих деталей особистого життя, які стали відомі на тренінгу.



*«Тут і тепер»* — зосередитися на тому, що учасники думають і відчувають у цей час, а не взагалі й колись.

*Говорити від себе* — і на тренінгах, і в житті треба уникати висловлювань на зразок: «Більшість людей вважає...», «Ніхто не зрозуміє...», а використовувати «я-повідомлення» чи посилатися на автора думки: «Я думаю...», «Мої батьки кажуть...».

*Бути толерантним* — не критикувати, поважати право учасників мати погляди, відмінні від поглядів інших.

Ви можете художньо оформити правила на плакаті, записавши їх у вигляді сонячних променів чи на пелюстках квітки.

#### *Вправа «Рецепт доброї групи»*

Вправа, за допомогою якої учасники з'ясують, що важливо для злагодності у групі.

Приготуйте до тренінгу рецепт якоїсь страви. У ньому має бути вказано необхідні інгредієнти й описано сам процес приготування. Наприклад, рецепт узвару:

#### *Узвар:*

- 1 кг сухофруктів (яблук, груш, чорносливу);
- цукор за смаком;
- 3 літри води.

Сухофрукти добре промити. Покласти в киплячу воду. Варити 15 хвилин. Додати цукор за смаком. Пити охолодженим.

Об'єднайтесь у 3—4 групи.

Запропонуйте групам визначити інгредієнти, необхідні для доброї групи, і записати «рецепт» її «приготування». За потреби наведіть приклад.



## 6. Збірка тренінгових активностей

*Добра група:*

- 1 кг активності;
- 5 літрів доброзичливості;
- 1 склянка поваги;
- гумор за смаком.

Узяти тридцять учнів, добре вимити, очистити від образ і розчинити у доброзичливості. Змішати з активністю, додати склянку поваги і дрібку гумору. Злегка підігріти.

На кожному наступному тренінгові варто у певній формі повторювати правила, звертаючи увагу на те, які з них було виконувати легко, а які — складно.

### 6.2. Очікування учасників

Після оголошення мети тренінгу зверніться до учасників із проханням письмово висловити свої очікування. Це можуть бути різні побажання, наприклад, добре провести час, щось дізнатися, чогось навчитися, знайти нових друзів, отримати позитивні емоції тощо. Зазвичай кожен тренер придумує оригінальний спосіб виконання цієї вправи.

#### **Вправа «Гора»**

Ви можете намалювати на аркуші гору, а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя. Після закінчення тренінгу попросіть учасників проаналізувати, які сподівання справдилися, і перенести їх на вершину цієї гори.

#### **Вправа «Гриби»**

Інший варіант — гриби ростуть навколо кошика. Після завершення тренінгу ті сподівання, що справдилися, «складають» до кошика.

#### **Вправа «Метелики»**

Очікування записують на метеликах, які сідають навколо квітки, а після закінчення тренінгу «сідають» (або не «сідають») на неї.

#### **Вправа «Птахи»**

Очікування записують на пташках, які літають навколо дерева, намальованого на аркуші паперу, а під кінець тренінгу «сідають» (чи не «сідають») на нього.

#### **Вправа «Пісочний годинник»**

Очікування у формі піщинок прикріплюють у верхній частині пісочного годинника. Наприкінці тренінгу ті очікування, що справдилися, переміщують у нижню частину пісочного годинника.

#### **Вправа «Наші очікування»**

Об'єднайте учасників у чотири групи (за сезонами народження). Запропонуйте групам обговорити свої очікування, обрати п'ять із них і записати їх фломастерами на картках (розбірливо, друкованим шрифтом). Під час презентацій груп постарайтеся класифікувати очікування і прикріпити їх на стіні так, щоб схожі очікування були прикріплені поряд.

Сформовані в такому вигляді очікування допоможуть врахувати реальні потреби учнів, а після закінчення роботи полегшать аналіз того, які очікування справдились, а які — ні.

#### **Вправа «Берег сподівань і звершень»**

Очікування записують на човниках. На аркуші паперу малюють річку з двома берегами. Човники прикріплюють поблизу берега сподівань. Наприкінці тренінгу сподівання, які справдилися, переносять до берега звершень.

## 6. Збірка тренінгових активностей

### 6.3. Як отримати і використати зворотний зв'язок



На тренінгах вчать не лише учасники, а й тренери. Вправи на отримання зворотного зв'язку допомагають учасникам систематизувати свій досвід, висловити думки і почуття з приводу тренінгу, а тренер зможе — звірити результати своєї роботи з очікуваними і за потреби підкоригувати свої майбутні плани й дії.

#### **Вправа «Карта вражень»**

Зробіть «Карту вражень». Це може бути аркуш паперу, прикріплений у кутку кімнати, а під ним — клейкі папірці, на яких учасники можуть писати про те, що вони відчувають із приводу тренінгу.

#### **Вправа «Припинити. Почати. Продовжити»**

У середині тренінгової сесії фахівці рекомендують провести коротке опитування: «Припинити. Почати. Продовжити». Роздайте учасникам клейкі папірці і попросіть їх написати ці три слова як заголовки. Потім нехай вони напишуть, що саме, на їхню думку, вам треба припинити, почати або продовжити робити. Це дасть змогу підкоригувати стиль вашої роботи у другій половині сесії.



#### **Вправа «Відкритий мікрофон»**

Завершуючи кожен окремий тренінг, запропонуйте учасникам по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я...» (усвідомила, що..., дізнався про те...).

### 6.4. Знайомство

Це одні з ключових вправ на тренінгу. Їх проводять не лише з незнайомою групою, а й з тими, хто давно знає одне одного. Ми радимо проводити знайомство на початку кожного тренінгу.

#### **Вправа «Інтерв'ю»**

Групу незнайомих людей можна познайомити, об'єднавши їх у пари і запропонувавши дізнатися за п'ять хвилин якомога більше одне про одного (ім'я, де вони навчаються або працюють, хобі, щось цікаве з біографії). Відтак учасники по черзі представляють своїх партнерів у вигляді реклами.

## 6. Збірка тренінгових активностей

### Вправа «Кросворд»

Учасники записують своє ім'я у стовпчик і навпроти кожної літери пишуть слово, яке починається з неї і характеризує цю людину. Наприклад, ВІКТОР:

- В — вольовий
- І — ініціативний
- К — красномовний
- Т — терплячий
- О — оригінальний
- Р — рішучий.



Потім по черзі зачитують написане. Під час виконання цієї вправи критика не доречна. Навіть якщо не надто старанний учень назвав себе працьовитим, це свідчить про те, що він хотів би стати таким. Тому не критикуйте його і не дозволяйте сміятися іншим, а навпаки, підтримайте це бажання.

### Вправа «Моє ім'я»

На великому аркуші паперу кожен учасник по черзі записує своє ім'я і розповідає, що воно означає, чому його так назвали, чому воно йому подобається або не подобається.

### Вправа «Хто я?»

*Підходить для одного з перших знайомств, сприяє створенню зацікавленої і доброзичливої атмосфери.*

На аркушах паперу напишіть цифри від 1 до 5 і п'ять разів дайте відповіді на запитання: «Хто я?» Візьміть до уваги риси вдачі, почуття, інтереси. Наприклад: «1. Я веселий. 2. Я люблю читати...» Потім пришпиліть аркуші собі на груди і починайте ходити й читати, що написали інші учасники тренінгу.

### Вправа «Снігова куля»

*Мета — вивчити імена. Вправу найкраще використовувати на другий день тренінгу.*

Перший учасник називає своє ім'я. Наступний говорить спочатку це ім'я, а потім своє. Третій називає перші два імені, потім своє. Четвертий і решта учасників називають три попередні і своє.

### Вправа «Павутиння»

Для цього варіанта потрібен клубок ниток, який учасники кидають один одному в довільному порядку, і той, хто впіймав його, розповідає щось про себе. Потім «павутиння», що утворилося, розплутують у зворотному порядку, називаючи ім'я людини, якій кидають клубок. Таку вправу можна виконувати і з м'ячиком.

### Вправа «Портрет у промінні сонця»

*Мета — підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.*

Учасникам роздають аркуші паперу, на яких вони малюють сонце з багатьма промінчиками. На промінцях треба написати свої позитивні риси (добрий, розумний, кмітливий тощо).

## 6. Збірка тренінгових активностей

### **Вправа «Продовжте речення»**

Для чергового знайомства можна запропонувати учасникам продовжити речення: «У людях я найбільше ціную те...», «Я пишаюся тим, що...» або «Моє життєве кредо — це...».

### **Вправа «Що моя річ знає про мене»**

*Мета — самопізнання, розвиток креативності.*

Узяти будь-яку свою річ і від її імені розповісти щось про себе.

### **Вправа «Погляд збоку...»**

*Мета — розвиток навичок рефлексії (оцінювання себе з позицій інших людей).*

Продовжити фразу: «Мій друг (мій батько, мій тренер) сказав би про мене таке...»

### **Вправа «Якби я був...»**

*Мета — самопізнання, розвиток креативності.*

Продовжити фразу «Якби я був їжею (новорічним подарунком, природним явищем, запахом, меблями, деревом, квіткою...), то був би...» і пояснити чому.

### **Вправа «Мені у житті щастить»**

*Мета — розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.*

Усі сидять у колі. Тренер пропонує учням розповісти про ті випадки у їхньому житті, коли їм пощастило. Почати розповідь треба словами: «Мені у житті щастить...»

### **Вправа «Ти — молодець»**

*Мета — підвищити самооцінку, отримати підтримку групи.*

Усі стоять у колі, один виходить у центр, називає своє ім'я і те, що він любить чи вміє добре робити («я люблю танцювати» або «я вмію робити шпагат»). У відповідь усі промовляють: «Ти — молодець!» — і підносять угору великий палець.

### **Вправа «Дружні долоньки»**

*Мета — підвищити самооцінку, поліпшити психологічний клімат у групі.*

Роздайте учасникам аркуші паперу. На них учасники обводять свої долоні і у верхньому кутку пишуть свої ініціали. Аркуші з долонями пускають по колу, щоб інші могли написати щось добре про того, чия це долоня.

### **Вправа «Ви про мене ще не знаєте такого...»**

Якщо учасники давно знають одне одного, попросіть їх розповісти те, про що вони нікому раніше не розповідали (кумедний випадок зі свого життя або те, що найбільше запам'яталося з дитинства, про свою родину, найкращого друга, улюблену книгу, фільм).

### **Вправа «Портрет по колу»**

*Мета — перше знайомство, створення сприятливого психологічного клімату на тренінгу, емоційне розвантаження.*

Роздайте учасникам аркуші паперу та різноколірні фломастери і повідомте їх, що під час виконання цієї вправи вони повинні чітко виконувати ваші вказівки.



## 6. Збірка тренінгових активностей

За вашою командою ви разом з учасниками починаєте малювати свій портрет. За кілька секунд дайте команду передати малюнок своєму сусідові справа і продовжити малювати портрет свого сусіда зліва. Через кілька секунд повторіть команду і так далі, аж поки до вас по колу дійде ваш портрет.

Попросіть учасників написати на малюнку своє ім'я і по черзі представитися.



### Вправа «Острів»

*Мета — усвідомити цінності.*

На дошці малюють шість островів із написами: «дружба», «любов», «здоров'я», «родина», «слава», «багатство». Учасники пишуть свої імена на клейких папірцях і «оселяються» на певному острові, пояснюючи свій вибір.

### Вправа «Бінго»

*Дуже цікава гра, підходить для великих груп. Допоможе учасникам більше дізнатися одне про одного і створити на тренінгу дружню атмосферу, оскільки перемога кожного залежить від співпраці з іншими.*

Підготуйте бінго-форму за зразком (див. наступну сторінку), заповнивши її характеристиками на ваш розсуд. Зробіть ксерокопії для кожного учасника.

1. Звільніть місце для гри.
2. Роздайте бінго-форми.
3. Кожен учасник шукає тих, хто відповідає заданій характеристиці, і просить поставити їхній підпис у відповідній клітинці.
4. Важливо! Ніхто не має права ставити підпис двічі в одній бінго-формі.
5. Той, хто першим збере підписи у всіх клітинках, вигукне: «Бінго!»
6. Гра триває, аж поки кілька гравців (наприклад, троє) вигукнуть: «Бінго!»
7. Характеристики для бінго-форми:
  - Грають на музичному інструменті.
  - Розмовляють іноземною мовою.
  - Регулярно займаються спортом.
  - Є єдиною дитиною в родині.
  - Мають більш як двох братів чи сестер.
  - Уміють свистіти на пальцях.
  - Мають удома кота.
  - Уміють готувати борщ.
  - Люблять дощову погоду.
  - Відпочивали в Карпатах.
  - Їздили на конях.
  - Доїли корову або козу.
  - Мають удома комп'ютер.
  - Принципово не дивляться серіали.
  - Не люблять дивитися футбол.

# БІНГО

Збери в кожній клітинці підписи двох людей, які...

A large, empty rectangular box with rounded corners and a tab-like top edge, intended for a signature.A large, empty rectangular box with rounded corners and a tab-like top edge, intended for a signature.A large, empty rectangular box with rounded corners and a tab-like top edge, intended for a signature.A large, empty rectangular box with rounded corners and a tab-like top edge, intended for a signature.A large, empty rectangular box with rounded corners and a tab-like top edge, intended for a signature.A large, empty rectangular box with rounded corners and a tab-like top edge, intended for a signature.

## 6. Збірка тренінгових активностей

### Вправа «Впізнай, хто це»

Один учасник виходить, а решта домовляються, про кого говоритимуть. Потім запрошують того, хто вийшов, стати в центрі кола. Учасники дають характеристику одному з товаришів (наприклад, «ця людина любить подорожувати, вона має вдома собаку, її улюблена квітка — троянда...»), а той, хто в колі, намагається відгадати, про кого йдеться.

### Вправа «Портрет класу»

Учасники малюють свої асоціації на аркушах паперу. Прикріпивши їх до стіни, отримуєте груповий «портрет» класу.

### Вправа «Ти подобаєшся мені»

Учасники об'єднуються в пари, стають обличчям одне до одного, беруться за руки і ведуть діалог:

— Ти подобаєшся мені.

— Чому?

— Ти подобаєшся мені, тому що...

І називають одну характерну рису, що подобається у партнерові. Потім міняються ролями.

### Вправа «Калейдоскоп»

*Мета — зламати «кригу», створити на тренінгу сприятливий психологічний клімат. Ця вправа підходить для великих класів.*

Звільніть місце для гри. Її проводять у швидкому темпі.

Виберіть кілька запитань і поставте їх групі. Учні мають об'єднатися залежно від своїх відповідей. Стежте, щоб групи існували недовго: щойно вони утворилися, ставте інше запитання. Запитання:

1. Стисніть руку в кулак. Ваш палець усередині чи назовні?
2. Коли вдягаєте штани, з якої ноги починаєте — правої чи лівої?
3. Якою ногою — правою чи лівою — похитуєте у такт музики?
4. Намалюйте у повітрі контур собаки. У який бік він дивиться — праворуч чи ліворуч?
5. Який ваш улюблений колір?
6. Якого розміру ваше взуття?
7. У якому місяці ви народилися?
8. Скільки у вас братів і сестер?
9. Який музичний інструмент вам найбільше до вподоби?
10. Коли любите приймати душ — уранці чи ввечері?
11. Якщо ви обертаєтеся назад, через яке плече дивитися — праве чи ліве?
12. Коли сідаєте на підлогу, яка рука першою торкається підлоги?
13. Від кого вам легше прийняти допомогу — від хлопця чи дівчини?
14. Що ви легше запам'ятовуєте — ім'я чи обличчя?

### Вправа «Герб»

Роздайте учасникам аркуші зі схематичним зображенням герба (див. наступну сторінку). Запропонуйте намалювати свій герб, заповнивши схему малюнками відповідно до наведених запитань. Відтак кожен відкриває задану тренером кількість віконечок (наприклад, розповідає про місце, яке є ідеальним домом для його душі).

### 6.5. Руханки – вправи на зняття емоційного і м'язового напруження

Чи знаєте ви, що солдат на варті стомлюється більше, ніж у поході? Це тому, що його тіло тривалий час перебуває у нерухомому положенні. Отже, не забувайте про вправи на зняття м'язового напруження, які ще називають енергейзерами, або просто руханками.

Сучасні відкриття у галузі психології та фізіології головного мозку ставлять під сумнів деякі визнані постулати педагогіки.

Однією з головних характеристик учителя вважається здатність тримати увагу учнів.

Проте мозок людини працює так, що для ефективного навчання він не потребує постійного зосередження. Навпаки, періоди посиленої уваги (менш як 10 хвилин) мають чергуватися з періодами розслаблення. Саме в цей час і відбувається основна робота мозку, коли інформація «перетравлюється».

*Нерідко вчителі намагаються тримати увагу учнів страхом. Вони лякають їх поганими оцінками, записами у щоденник, викликом батьків.*

Це, звісно, робиться з добрими намірами. Але насправді, коли людина відчуває загрозу, її мозок виділяє гормони — кортизон і вазопрезин. Вони блокують пам'ять та інші інтелектуальні здібності дитини.

Таким чином, намагаючись дисциплінувати учнів, ми заважаємо їм вчитися. При цьому найбільше лякаються діти, яких наші зауваження стосуються найменше.

Ось приклад із життя. Одній учительці набридло дивитись, як двоє першокласників гасають на перерві й заважають перевіряти зошити. Вона забрала їхні щоденники і записала зауваження. Хлопчик, який бачив це (хоч і не був учасником інциденту), відтоді взагалі перестав виходити з класу, окрім як до туалету. Лише за кілька місяців його мама дізналася про це. Вона почала розпитувати сина, і той сказав: «Вчителька тільки й чекає, що я встану і вийду з класу. Тоді вона одразу схопить щоденник і запише зауваження».

Щоб заохотити дітей до творчої праці, необхідно уникати стресових ситуацій і намагатися створювати у них стан так званої розслабленої готовності. Численні наукові дослідження доводять, що саме в такому стані процес навчання — найпродуктивніший.

Традиційна педагогіка вважає, що дитина, яка не може всидіти на місці 40—45 хвилин, є гіперактивною і не здатна до навчання.

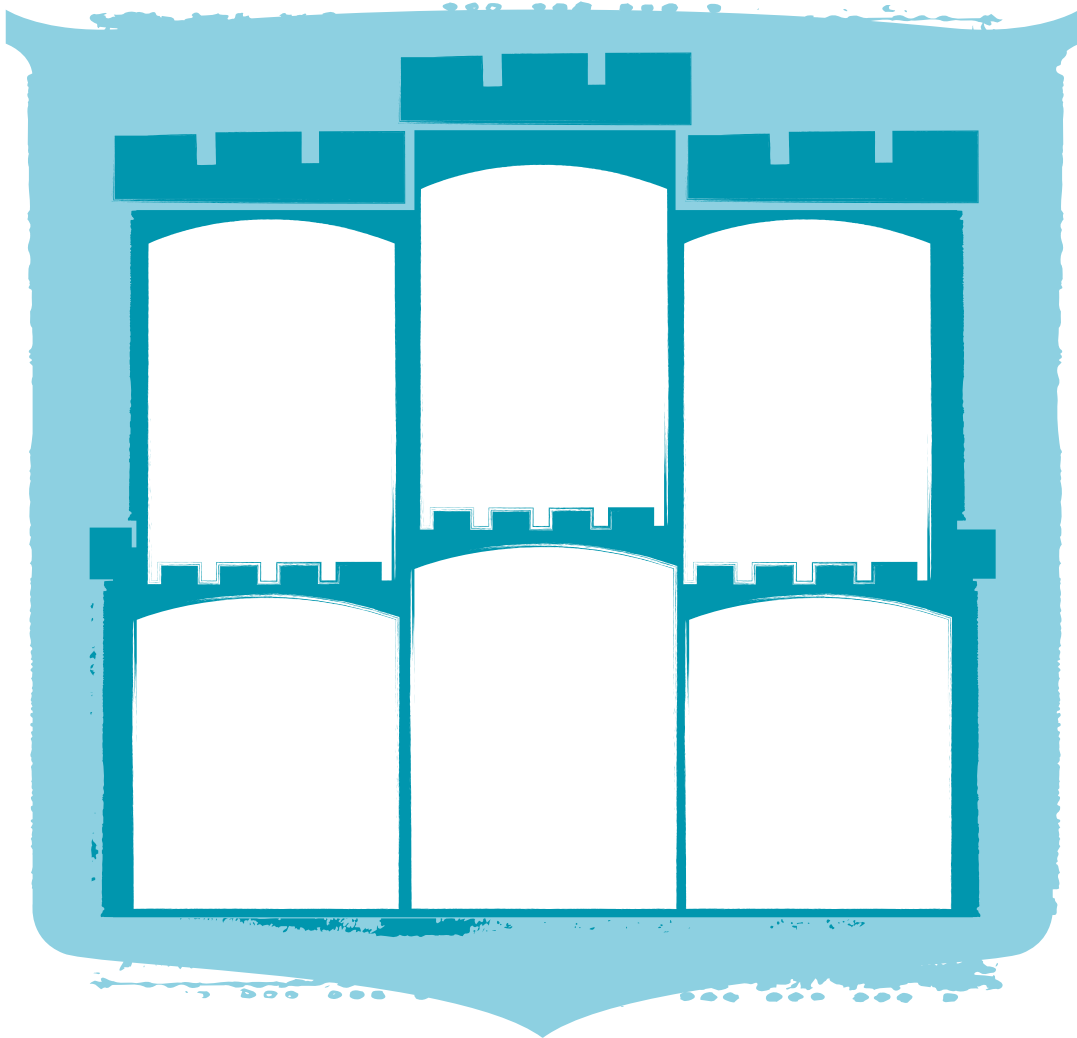
Однак сучасні дослідження доводять, що наш мозочок, який управляє рівновагою та координацією рухів, одночасно виконує і функції управління пам'яттю, увагою та просторовим сприйманням.

Отже, та частина мозку, що відповідає за рух, одночасно відіграє вирішальну роль у навчанні. Стимулювання мозочка за допомогою руханок пробуджує інтелектуальні здібності дитини.

Особливо корисними є обертальні рухи. Каруселі й гойдалки не лише розважають дітей, вони ще й стимулюють їхню увагу. Виявляється, що учні, які качаються на стільцях, роблять це не на зло



## 6. Збірка тренінгових активностей



1. Намалюйте дві речі, які ви робите добре.
2. Намалюйте ваш найбільший успіх у житті.
3. Намалюйте місце, що є ідеальним домом для вашої душі.
4. Намалюйте трьох людей, які мали на вас найбільший вплив.
5. Напишіть три слова, які б ви хотіли почути про себе.
6. Намалюйте відпустку (канікули) вашої мрії.

## 6. Збірка тренінгових активностей

вчителів. У такий спосіб вони намагаються стимулювати свій інтелект.

Доведено, що включення рухових елементів робить процес навчання набагато ефективнішим.

Цього разу ми зробили підбірку вправ, за допомогою яких ви можете досягти таких цілей:

- підвищити увагу учасників до навчального процесу та ефективність засвоєння знань;
- знизити в учнів рівень тривоги і стресу;
- сприяти згуртованості групи;
- навчити дітей розслаблятися і відпочивати за короткий час;
- пробуджувати їхній інтелект і переключати на інші види діяльності.

### **Вправа «Саймон сказав...»**

Учасники тренінгу стають у коло, і тренер каже: «Саймон сказав: «Зроби так» — і показує певний рух (присісти, поплескати в долоні, підняти ногу, покрутитися, підскочити, виконати танцювальний рух). Решта учасників повторює його. Потім другий учасник каже: «Саймон сказав: «Зроби так» — і показує інший рух, і так далі по колу.

### **Вправа «Дзеркало»**

Усі учасники тренінгу стають у коло. Відтак по черзі показують, як вони виявляють свої емоції (радіють, дивуються, сумують): «Я радію ось так...», «Я сумую ось так...». Інші повторюють за ним.

### **Вправа «Море хвилюється...»**

Тренер промовляє, а учасники імітують рухами: «Море хвилюється, раз. Море

хвилюється, два. Море хвилюється, три. Кумедна фігура на місці замри!» Усі замирають у кумедних положеннях. Тренер обирає найкумеднішу фігуру. Це — новий ведучий. Він може сказати: «Море хвилюється, раз. Море хвилюється, два. Море хвилюється, три. Спортивна (ледача, грайлива, сидяча, лежача) фігура на місці замри». І так далі.

### **Вправа «Футбол»**

Стати в коло, нахилитися. Ноги поставити так, щоб вони торкалися ніг сусідів. Руки — «воротар», ними треба захищати «ворота» (простір між ногами).

Мета — забити м'яч у ворота іншого і не пропустити його у власні. Пропускаєш один гол — прибираєш одну руку, ще один — виходиш із гри.

### **Вправа «Ураган для тих...»**

Для цієї вправи приберіть зайві стільці. Учасники сидять, а тренер стоїть (йому не вистачає стільця) і каже: «Ураган для тих, у кого чорне взуття». Усі, хто в чорному взутті, встають зі свого місця і намагаються сісти на інше. Той, кому не вистачило стільця, стає ведучим і каже: «Ураган для тих, хто народився влітку (в кого довге волосся, коротке волосся, хто ходить до школи, бачив море, любить солодке...)»

### **Вправа «Цивільна оборона»**

*Мета — відпочити, змінити активність. Найкраще підходить для тренінгів з тематики протидії насиллю.*

Учні ходять класом. Коли пролунає сигнал цивільної оборони («Увага! Увага! На місто напали динозаври (печерні леви, гіпопотами...)!»), всі мають зібратися тісною групою, сховавши всередину

## 6. Збірка тренінгових активностей

«жінок» і «дітей», і разом сказати: «Дамо відсіч динозаврам (печерним левам, гіпопотамам...)!»

Умовними жінками й дітьми можуть бути дівчата, невисокі на зріст, хлопці або, навпаки, високі, блондини чи темноволосі (щоразу змінювати ознаки).

### Вправа «Тостери-грінки»

Учасники об'єднуються у трійки. Двоє беруться за руки і стають «тостером». Один заходить усередину. Він — «грінка». За командою «тостер» «тостери» міняються місцями. За командою «грінка» «грінки» міняються місцями. За командою «грінка готова» «грінки» підстрибують на місці.



### Вправа «Будинки—господарі—землетрус»

Учасники об'єднуються у трійки. Двоє беруться за руки і стають «будинком». Один заходить усередину. Він — господар. За командою «будинок» «будинки» міняються місцями. За командою «господар», господарі міняються місцями. За командою «землетрус» усі міняються місцями.

### Вправа «Погода у Занзібарі»

Стати в коло, повернутися праворуч і йти, повторюючи рухи за тренером на слова: «У Занзібарі гріє сонечко (гладити по плечах того, хто йде попереду), дме легкий вітерець (провести пальцями по спині). Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (стукати пальцями), здійнявся вітер (терти спину), почалася злива (енергійно стукати пальцями по спині), град (кулаками). Але що це? Буря вщухає (усе у зворотному порядку). Злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на легенький вітерець. У Занзібарі сонечко».

Можна продовжити гру, розвернувши учасників на 180° і запропонувавши «віддячити» тим, хто стояв позаду зі словами: «А в Україні холодно. Коли виходиш на вулицю, мороз хапає за щоки (щипати за щоки), за вуха (масажувати вуха), пробирається під куртку (щипати спину), мерзнуть ноги (тупотіти ногами). Та коли заходиш у дім, стає тепліше, пощипують вуха, щоки (терти вуха, щоки). Поступово зігріваєшся і розслаблюєшся (гладити по плечах, спині)».



## 6. Збірка тренінгових активностей

### Вправа «Шикуйсь!»

Тренер пропонує учасникам заплющити очі і вишикуватися в шеренгу за зростом.

### Вправа «Зоопарк»

Кожен обирає собі тварину і впродовж хвилини імітує її голос (гавкає, шипить, рожкає, свистить) і рухи (стрибає, бігає, махає крилами). Вправу припиняють виконувати за командою тренера. Запитайте учасників, яка тварина їм найбільше сподобалася.

### Вправа «Коллективний вигук»

Усі стають у коло, присідають і беруться за руки. За сигналом тренера учні починають тягнути якийсь звук, одночасно піднімаючись і підсилюючи його. Кульмінацією стає підстрибування і вигук. Потім усе повторюється у зворотному порядку.

### Вправа «Ми йдемо полювати на лева»

Учасники стають у коло один за одним. Тренер промовляє слова, які супроводжуються відповідними рухами, а всі повторюють за ним:

«Ми йдемо полювати на лева! (Впевнений хід по колу.)

Не боїмося ми нікого! (Заперечувальні рухи руками.)

Ой, а це що? Це болото! Чвак! Чвак! Чвак! (Хід, високо підіймаючи коліна.)

Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (Імітування плавання.)

Ой, а це що? Це поле! Туп! Туп! Туп! (Гучне тупотіння.)

Ой, а це що? Такий великий! (Показують, який.)

Такий пухнастий! (Показують руками, ніби погладжуючи.)

Ой, так це ж лев! (Показують, як злякалися. Далі рухи повторюються.)

Побігли додому! Через поля! Туп! Туп!

Через моря! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чвак! Чвак! Чвак!

Побігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці!

Які ми хоробрі! (Показують мімікою.)

Похвалимо себе! (Погладжують себе по голові.)»

### Вправа «Паровозики»

Учасники стають у колону. Той, хто попереду, — «паровозик». Двоє у різних кутках кімнати — «семафори». Завдання «паровоза» — рухатись у напрямку, вказаному «семафором». Якщо «семафор» дає сигнал, треба розвернутися на 180° і рухатись у протилежному напрямку. Тепер «паровозом» стає той, хто стояв останнім.

### Вправа «Іван-покиван»

Сприяє зміцненню довіри між учасниками.

Учасники стають у коло якомога тісніше. Один виходить у центр кола. Він намагається максимально розслабитись, а інші обережно розхитують його, підтримуючи і не даючи впасти. У центрі кола можуть побувати всі охочі.

### Вправа «Витівник»

Один учасник на хвилинку виходить за двері. Решта стають у коло, обирають «витівника» й оплесками запрошують зайти до кімнати того, хто вийшов. Він

## 6. Збірка тренінгових активностей

стає у центрі кола і намагається відгадати, хто є «витівником». Завдання для «витівника» — час від часу давати сигнал про зміну рухів (наприклад, після оплесків — тупотіти ногами, махати руками чи присідати). Коли «витівника» відгадають, він починає водити.

### Вправа «Потяг дружби»

*Мета — згуртувати учасників, зняти емоційне напруження.*

Усі стають один за одним, тримаючи руки на поясі тих, хто перед ними. Той, хто попереду, — «паровозик». Він задає темп руху і звуковий супровід, решта підлаштовуються, не порушуючи руху потяга.

### Вправа «Французький телефон»

*Мета — відпочити, змінити види діяльності, поліпшити настрій, виробити відчуття команди. Демонстрування ефекту виникнення «снігової лавини» (наприклад, коли через неправильні дії однієї особи виникає паніка).*

Об'єднатись у групи по вісім осіб. Кожна група стає в коло.

Завдання для учасників: кожен учень спостерігає за третім зліва учасником. Коли він зробить якийсь рух, треба повторити його, але у виразнішій формі.

Гру можна закінчити, коли кожен почне виконувати якісь видимі рухи.

### Вправа «Австралійський дощ»

Учасники стають у коло. Тренер каже: «Друзі, чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Якщо ми будемо уважними, то почуємо, який він. Для цього ви повинні повторювати рухи свого сусіда праворуч. Подивіться на нього».

Тренер починає терти долоні, за ним продовжує наступний учасник, і так далі. Коли всі учасники вступають в гру, створиться враження, що піднявся вітер.

Тренер змінює рух (клацає пальцями), і учасники один за одним також змінюють свої рухи. Створюється враження, що починає накрапати дощ.

Далі за тією самою схемою:

- починається злива (плескати по ногах);
- гроза, град (тупотіти ногами);
- гроза почала вщухати (плескати по ногах);
- рідкі краплі падають на землю (клацати пальцями);
- вітер вщухає (терти долоні);
- сонце (руки догори).



### Вправа «Розплутати змію»

Один учасник виходить із приміщення. Інші беруться за руки, утворюючи ланцюжок — «змію». Тренер допомагає заплутати ланцюжок. Під час заплутування можна переступати через зімкнені руки, підлазити під них. Той, хто за дверима, повинен розплутати «змію». Можна підказати, що в неї є голова і хвіст.



## 6. Збірка тренінгових активностей

### Вправа «Гуфі»

Тренер обирає учасника на роль Гуфі (казкової істоти), але так, щоб інші цього не помітили. Всі стають у коло, тренер повідомляє, що серед присутніх є мовчазна істота — Гуфі. Знайти її можна, доторкнувшись і запитавши: «Чи ти Гуфі?». Якщо відповіді не буде, це справжній Гуфі. А той, хто доторкнувся, сам стає Гуфі.

Заплющивши очі, учасники починають ходити по кімнаті й запитувати: «Чи ти Гуфі?» — аж поки всі перетворяться на казкових істот.

### Вправа «Танок свободи»

*Мета — психологічне розвантаження, налаштування на успіх.*

Учасники стають у коло. Тренер каже: «Уявіть собі, що вам вдалося побороти себе, наприклад, позбутися поганої звички. А тепер виконуймо танок свободи, позбавляючись від своїх вад і поганих звичок».

Ця вправа найкраще підходить до теми «Ти — особливий», «Ми — особливі».

### Вправа «Дзига»

*Мета — зняти напруження, поліпшити настрій, збадьоритись, освіжити мозок.*

Вихідне положення: стати на безпечній відстані одне від одного — так, щоб можна було кружляти з розкинутими руками.

Ця вправа особливо ефективна, якщо під час обертання наспівувати протяжний звук «і-і-і». Він діє на мозок, як своєрідний акустичний вітамін С.

Якщо під час обертання в когось запаморочилася голова — це означає, що він обертається надто швидко. Треба сповільнити рух, а відтак обернутися кілька разів у протилежному напрямку.

Допоможе і прийом, який застосовують танцюристи: обрати на рівні очей будь-який предмет і фіксувати на ньому погляд під час кожного обертання.

### Вправа «Розслаблена готовність»

*Мета — підготуватися до зміни діяльності, зокрема після інтенсивної інтелектуальної праці. Завдяки цій вправі в учасників не виникає відчуття, що їх постійно «накачують» новою інформацією. Вони починають відчувати себе господарями навчального процесу.*

Вихідне положення: сісти прямо, ногами твердо впертися в підлогу.

Злегка розкачуватися вперед-назад верхньою частиною тіла. Відтак ці рухи переходять у колові. Можна при цьому заплющити очі, щоб вправа приносила більше задоволення.

Далі поекспериментуйте з рухами. У когось може виникнути бажання рухатися інтенсивніше, а хтось, навпаки, майже припинить рух, відчуваючи його всередині.

У такі моменти з'являється відчуття зосередженості та спокою. Мозок відновлюється і водночас залишається активним.



## 6. Збірка тренінгових активностей

### Вправа «Джерело енергії»

*Мета* — розслаблення плечових і потиличних м'язів. Нормалізує дихання, насичує мозок киснем, завдяки цьому поліпшується слух і зір.

Вихідне положення: сісти, покласти руки перед собою (на стіл або на коліна).

Видихнути, голову повільно опустити, щоб підборіддя торкнулося грудей. Відчути, як розслабилися м'язи потилиці, повністю розслабити плечі.

Відтак повільно підвести голову і при цьому зробити вдих. Відкинути голову назад так, щоб грудна клітка розширилась і наповнилася повітрям.

Вправу повторити тричі.

### Вправа «Сила дихання»

*Мета* — навчити дітей за допомогою дихання нормалізувати психологічний стан.

Процес дихання (вдих-видих) можна використати для того, щоб чогось позбутися або, навпаки, щось отримати чи підсилити свої позитивні якості.

Видихаючи повітря, треба зосередитися на тому, чого прагнеш позбутися (наприклад, втоми), а на вдиху, навпаки, побажати собі сили, енергії, наснаги. Вправу виконують упродовж 1 хвилини.

### Вправа «Слон»

Завдяки стимуляції мозочка поліпшуються слух, зір, пам'ять, здатність обробляти вербальну інформацію. Вправа дуже ефективна у роботі з кінестетиками та гіперактивними дітьми.

Стати в коло, ноги на ширині плечей.

Нахилити голову ліворуч так, щоб вухо торкнулося плеча. Підняти ліву руку і дуже повільно виписувати нею велику лежачу вісімку (знак безкінечності). Очіма стежити за кінчиками пальців. Зробити 5 разів. Опустити руку.

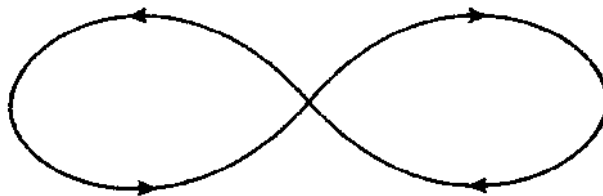
Нахилити голову до правого плеча і повторити вправу.

### Вправа «Спляча вісімка»

*Мета* — розслаблення потиличних м'язів, поліпшення циркуляції крові, активізація очних м'язів. Цією вправою добре закінчувати тренінг, якщо після нього в учнів ще є уроки, на яких їм доведеться багато писати, рахувати, говорити.

Сісти зручно, випрямити спину і розслабити плечі. Двічі глибоко вдихнути так, щоб спочатку відчувати свій живіт, а потім — груди. Почати малювати у повітрі кінчиком носа лежачу вісімку. Роблячи це, подумати про те, що малюєте символ безкінечності.

Звернути увагу, яку вісімку малюєте — вузьку чи широку. Розфарбуйте її у приємний колір.



Можна змінити напрямок руху і почати малювати в протилежному напрямку.

Звернути увагу на потиличні м'язи, які працюють, стежити очима за кінчиком носа. Виконувати вправу не менше одної хвилини.

## 6. Збірка тренінгових активностей

### **Вправа «Прочищення мізків»**

*Мета — збадьоритись, активізувати пам'ять, підвищити креативність, налаштуватися на інтелектуальну роботу. Ця вправа допоможе заспокоїти збуджений після тренінгу клас.*

Стати в коло і приготуватися до процедури, яка подарує свіжість, зібраність і бадьорість.

Поставити руки так, щоб вони були на відстані 20 см від вух. Уявити, що тримаєте за кінчики шерстяну нитку (або шовкову хусточку), яка проходить крізь голову і виходить через вуха.

Потягнути її уявно спочатку праворуч, а потім ліворуч — прочистити мізки, щоб швидко думати, добре чути і ясно бачити на наступному уроці.

Треба намагатися виконувати вправу синхронно. Закінчується вона тоді, коли учні підлаштуються під ритм, заданий тренером. Можна робити це під музику.

### **Вправа «Непомітні рухи»**

*Мета — створити стан розслабленої готовності. При цьому потиличні м'язи розслаблюються, поліпшуються слух і зір. Вправлення вміння зосереджувати увагу, що необхідно для інтенсивного навчання.*

Вихідне положення: сісти прямо, розправити плечі, підняти голову.

Спробувати з розплющеними очима зробити головою маленькі рухи — найменші з тих, які можна помітити. Це може бути похитування зліва направо чи рухи підборіддям уперед—назад, вгору—вниз.

Заплющити очі й сконцентруватися на цих мініатюрних рухах. Продовжувати робити їх і звернути увагу на свої відчуття. Можливо, захочеться зробити кілька глибоких вдихів.

Коли діти настільки уважні, що помічають найнепомітніші рухи, мозок працює як у детектива: він абсолютно спокійний і максимально зібраний.

Подумати про те, що тіло і голова постійно роблять непомітні рухи — щоразу під час дихання, коли сприймаєте нову інформацію, вирішуєте складне завдання.

Однак коли ви перебуваєте у стресі, потиличні м'язи перенапружуються і жорстко фіксують голову. Від цього ви більше втомлюєтеся. Тому треба стежити, щоб голова постійно була рухливою.

### **Вправа «Сплетені руки»**

*Мета — вправа на релаксацію. Допомогає знизити стрес перед контрольною роботою або публічним виступом.*

Сісти зручно, покласти ногу на ногу. Переплести кисті рук і покласти долоні одна навпроти одної. Переплести пальці. Вивернути схрещені руки всередину і вгору так, щоб вони опинилися на рівні грудей.

Відчувається певне напруження в пальцях, зап'ястках і м'язах рук. Це означає, що мозок отримує потрібні сигнали. У такій позі нервова система має змогу заспокоїтися.

## 6. Збірка тренінгових активностей

### Вправа «Не все так просто»

*Мета — мобілізація уваги, мотивація до подолання труднощів, вправлення координації рухів.*

Правою рукою намалювати у повітрі хрест. Це дуже просто. Лівою рукою намалювати коло. Це також у всіх вийшло. А тепер спробувати зробити це одночасно: правою рукою малювати хрест, а лівою — коло. В кого це вийде, повідомляє переможним вигуком.

Існує безліч варіантів виконання цієї вправи. Можна однією долонею поглажувати коловими рухами живіт, а другою — торкатися голови.

Також можна ступнею описувати коло, а рукою — писати у повітрі своє ім'я.

### Вправа «Комарі»

*Мета — збадьоритись, освіжитися, набратися сил, спрямувати енергію в позитивне русло.*

Вихідне положення: стати так, щоб можна було вільно розвести руки.

Опустити руки і почати тихенько дзижчати: «З-з-з», подібно до комарів — так, наче до кімнати залетіла ціла хмара комарів.

Імітувати руками рух комариних крил. Злегка підняти руки і робити ними колові рухи. Поступово піднімати руки вище та збільшувати радіус обертання, інтенсивність і висоту звуку. Піднімати руки доти, аж поки вони зімкнуться над головою.

Відтак усе повторити у зворотному порядку, опускаючи руки і стишуючи голос.

Повторюючи цю вправу, вибирати інші звуки і рухи. Учні можуть імітувати то-

рохтіння двигуна старого трактора, голос і рухи ведмедя тощо.

### 6.6. Як об'єднувати у групи

Об'єднання у групи — один зі звичних ритуалів тренінгу. Наводимо кілька найуживаніших варіантів.

- Якщо ви знаєте, скільки груп вам треба утворити (наприклад, вісім), розрахуйте учасників від одного до восьми.
- Якщо потрібно об'єднати учасників у дві групи, розрахуйте їх на: день і ніч; я і ти; лівий і правий; жайворонки і сова; земля і небо тощо.
- Об'єднати у три групи можна розрахунком за кольорами світлофора (зелений, жовтий, червоний), іменами казкових персонажів (Ніф-Ніф, Нуф-Нуф, Наф-Наф) тощо.
- У чотири групи можна об'єднати за порами року (зима, весна, літо, осінь), назвами океанів (Індійський, Атлантичний, Тихий, Північний Льодовитий), сторонами світу (північ, південь, схід, захід) тощо.
- Якщо треба об'єднати учасників у сім груп, можна розрахувати їх за кольорами веселки (червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий), нотами (до, ре, мі, фа, соль, ля, сі) або днями тижня (понеділок, вівторок, середа, четвер, п'ятниця, субота, неділя).
- Об'єднання у 12 груп доцільно здійснити за назвами місяців.
- Розріжте листівки на 2—6 частин. Роздайте їх учасникам і запропонуйте об'єднатися у групи, склавши з час-

## 6. Збірка тренінгових активностей

тин цілі листівки. Листівок має бути стільки, скільки ви бажаєте утворити груп. Наприклад, на тренінгу 20 учасників, ви бажаєте об'єднати їх у п'ять груп. Вам необхідно п'ять листівок, кожна з яких ви розрізаєте на чотири частини.

- Роздайте учням геометричні фігури (кола, квадрати, трикутники, ромби, паралелепіпеди). Запропонуйте їм об'єднатися за цими формами.
- Розрахуйте учасників на котиків, песиків, півників і поросятко. Запропонуйте заплющити очі і лише за допомогою характерних звуків об'єднатись у групи. Ця вправа допомагає не лише сформувати групи, а й добре знімає м'язове і психологічне напруження.
- Розрахуйте учасників за назвами квітів (тройянди, лілеї, ромашки, проліски), фруктів (яблука, банани, помаранчі, виноград), овочів (капуста, огірок, буряк, морква), видами зернових (жито, пшениця, рис, гречка), марками автомобілів (БМВ, мерседес, мазда, тойота), мобільних телефонів (самсунг, нокія, сіменс, моторола), напоїв (фанта, пепсі, кола, спрайт) тощо.

### Як об'єднати у групи за мінімум часу

Коли на тренінгу бракує часу, використовуйте об'єднання у групи, що економлять час. Наприклад, під час тренінгу вам необхідно тричі об'єднати учасників у групи:

- *перший раз* — у три групи;
- *другий раз* — у чотири групи;
- *третій раз* — у групи по троє.

Підготуйте вирізані з паперу геометричні фігури — кола, трикутники, квадрати.

Розфарбуйте їх чотирма різними кольорами — червоний, синій, зелений, жовтий.

На зворотному боці кожної фігури напишіть цифру (1, 2 чи 3).

Роздайте учням фігури і тричі використовуйте їх упродовж тренінгу:

- *перший раз* — запропонуйте об'єднатися за формами геометричних фігур (кола, трикутники, квадрати);
- *другий раз* — за кольорами (червоний, синій, зелений, жовтий);
- *третій раз* — об'єднатися по трое так, щоб у кожній групі були одиниця, двійка і трійка.
- Можна роздати конверти, в які покласти пелюстки трьох різних квітів, травинки чотирьох видів і фрагменти розрізаних на три частини листочків. У такому разі щоразу треба казати учням, за якою ознакою їм об'єднуватися.
- Можна роздати намистинки трьох різних видів, шматочки ниток чотирьох кольорів, розрізані на три частини клаптики тканин. І так далі...

### Як об'єднати у групи із заданою кількістю осіб

**Вправа «На перший-другий розрахуйсь!»**

Запропонуйте учасникам розрахуватися на перший-другий. Утвориться дві групи. Змагання груп на швидкість —



## 6. Збірка тренінгових активностей

вишикуватися за зростом, за кольором волосся (від темного до світлого), за алфавітом. Запропонуйте колонам стати одна навпроти одної та утворіть із них пари (перші в колонах, другі, треті...).

### Вправа «Струмочок»

*Чудовий варіант руханки й об'єднання в пари.*

Учасники стають у пари (пара за парою), беруться за руки і підносять їх угору. Той, хто залишився сам, проходить під руками, обираючи собі когось до пари. Той, хто залишився, робить те саме. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і запропонуйте виконувати наступне завдання у тих парах, що утворилися на даний момент.



### Гра «Знайди свою половинку»

Роздайте учасникам половинки листівок і запропонуйте знайти «свою половинку».

### Вправа «Привітання»

*Мета — руханка й об'єднання в пари.*

Учасники енергійно рухаються, аж поки ви скамандуєте: «Рука до руки!» Учасники якомога швидше утворюють пари, торкаючись руками. Відтак — знову рух і ваша команда: «Коліно до коліна!», «Спина до спини!» — і так далі. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і запропонуйте виконувати наступне завдання у парах, що утворилися на даний час.



## 6. Збірка тренінгових активностей

### Вправа «Молекули»

Це чудова руханка для об'єднання в групі із двох, трьох, чотирьох чи п'яти осіб. Запропонуйте учасникам уявити себе атомами, що хаотично рухаються у просторі. Потім скомандуйте: «Об'єднайтесь у молекули по двоє!» Учасники якомога швидше стають у пари. Відтак знову вільний рух і команда: «Молекули по троє!» Зупиніть гру, коли побажаєте, і запропонуйте учасникам виконувати наступне завдання у цих парах, трійках або четвірках.

### Гра «Знайди пару»

*Мета — об'єднатися в пари, руханка, емоційне розвантаження, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.*

- Учасникам роздають папірці, на яких написано назви тварин. Не розмовляючи, кожен повинен знайти свою пару. Відтак пари по черзі демонструють тварин, а решта відгадує.
- Напишіть на невеликих аркушах паперу номери, наприклад: дві одиниці, дві двійки, дві трійки... Всього папірців має бути стільки, скільки учасників тренінгу. Згорніть папірці і складіть у шапку чи на тацю. Запропонуйте розібрати їх і відшукати того, хто має такий самий номер.

### 6.7. Використання історій і метафор на тренінгу

З давніх часів дійшли до нас різні види усної народної творчості: казки, легенди, міфи, байки.

Колись давно вони слугували мало не єдиним засобом передачі інформації наступним поколінням.

У наш час їх більше використовують для розваги, іноді — для морального та естетичного виховання.

З появою тренінгових технологій метафори (історії, казки, байки) переосмислюються і переживають друге народження. З їх допомогою на тренінгу можна вирішити безліч завдань:

- створення сприятливої психологічної атмосфери;
- набуття учасниками стану розслабленої готовності;
- мотивація до вивчення нової теми;
- позитивні зміни на рівні цінностей і ставлень;
- краще розуміння того, що важко пояснити.

Нижче наведено кілька прикладів, що стануть у пригоді під час проведення тренінгів для шестикласників.

### Суфійська притча «Крамничка можливостей»

Ця притча найкраще підходить для тренінгових навичок планування майбутнього. Кожен має у своєму житті багато можливостей, але важливо їх реалізувати.

Одного разу чоловікові наснилося, начебто він ішов містом і зайшов до крамнички. Він довго ходив між полиць, де лежали різноманітні екзотичні овочі та фрукти. Вони приголомшили його своїм незвичайним виглядом, яскравими кольорами, вишуканими пахощами.

Однак варто було чоловікові взяти з полиць плід, як він одразу перетворився на крихітне зернятко. Тоді він вирішив звернутися до продавця:



## 6. Збірка тренінгових активностей

— Дайте мені, будь ласка, ось той фрукт.  
Але господар відповів:

— Ми не продаємо плодів, ми торгуємо насінням.

*Запитання для обговорення*

- Що треба зробити чоловікові, щоб виростити із зерняток плоди?
- Що може перешкодити цьому?
- Як ми можемо пов'язати цю притчу зі своїм життям?

### **Японська притча**

Самурай прийшов до монаха школи Дзен із проханням пояснити відмінність між раєм і пеклом. Монах погодився, але сказав самураєві, що йому доведеться зачекати. Самурай чекав годину, дві, три... цілий день. Він відчув себе пригнобленим, адже його змусили так довго чекати, не беручи до уваги його гідність.

У гніві він вихопив меч, щоб помститися. І тоді монах сказав: «Ось це і є пекло». Самурай знітився й опустив меч. «А це — рай», — додав монах.

*Підходить для тренінгів навичок самоконтролю.*

### **Джеймс Болдуїн «Історія про Чингісхана»**

Чингісхан був великим царем і воїном. Він привів свою армію до Китаю і Персії, завоювавши багато країн. Одного ранку він з друзями вирушив верхи на полювання. За ними їхали слуги з мисливськими собаками.

На зап'ястку царя сидів його улюблений яструб: у ті часи яструбів навчали для полювання. За сигналом свого господаря яструб злітав у небо і вишукував

здобич. Якщо йому вдавалося побачити оленя чи кролика, він кидався на нього швидше за стрілу. Полювання тривало цілий день. Надвечір мисливці рушили додому. Чингісхан добре знав ці місця і вирішив поїхати своєю дорогою, що пролягала долиною між двома горами.

День був спекотний, і цареві дуже хотілося пити. Його улюблений яструб злетів із руки, адже він і сам міг знайти дорогу додому.

«От якби зараз знайти джерело», — подумалося Чингісханові. Нарешті він побачив, як згори тонким струмочком стікає вода. Цар зіскочив з коня, дістав із мисливської сумки срібну чашу і підставив її під струмочок. Чаша наповнювалася довго, а царя так мучила спрага, що він ледь терпів. Нарешті він підніс чашу до вуст, але раптом щось зашуміло, і чаша випала з його рук. Вода вилілася на землю. Цар підняв голову і побачив, що вибив чашу його улюблений яструб. Яструб кілька разів покружляв і сів на каміння поблизу струмка.

Цар підняв чашу і знову почав наповнювати її. Як тільки він підніс її до вуст, яструб знову налетів і вибив чашу з рук. Цар почав гніватися. Він ще раз спробував напитись, але яструб утретє вибив у нього чашу.

Тепер цар страшенно розгнівався. Перш ніж знову наповнити чашу, витяг меч і сказав: «Ану, пане яструбе, спробуй-но це зробити востаннє!»

Коли яструб підлетів, щоб вибити чашу, Чингісхан ударив його мечем. Скривавлений птах упав до його ніг, а чаша закотилася бозна-куди.

## 6. Збірка тренінгових активностей

«Так тобі й треба», — подумав цар про яструба і вирішив не шукати чашу, а піднятися туди, де било джерело.

Він видерся на вершину і знайшов джерело. Але що він побачив у воді? Там лежала величезна мертва змія, що наляжала до найотруйніших у світі. Цар забув про свою спрагу. Він думав лише про вірного друга, який віддав своє життя за нього.

Цар спустився вниз, обережно підняв яструба і зі сльозами мовив: «Страшний урок я отримав сьогодні — нічого не роби у гніві».

### **Давньогрецька легенда про Нарциса**

*Цю легенду можна використати для ілюстрування завищеної самооцінки.*

У річкового бога Кефеса і німфи Лавріони був син, вродливий юнак на ім'я Нарцис. Він ніколи нікого не любив, відмовлявся навіть від кохання прекрасних німф.

Одного разу одна з них вигукнула: «Покохай і ти, але нехай твоє кохання не буде взаємним!»

Невдовзі після цього одного спекотного дня Нарцис пішов на полювання. Відчувши спрагу, підійшов до струмка, щоб напиться. Побачивши у воді своє відображення, він тієї ж миті закохався в себе.

Забувши про все, Нарцис сидів біля струмка й, не стуляючи очей, милувався собою. Він не спав, не пив, не їв, і сили полишили його. Нарцис помер. На тому місці, де він сидів, виросла запашна квітка з білими пелюстками. Цю квітку називають нарцисом.

*Любов до себе — це чудово, але тільки поки вона не переросла у самозакоханість.*

### **Дві жабки**

Одного дня дві жабки впали у глечик зі сметаною. Одна з них подумала, що це кінець, і загинула. А друга почала борсатися, аж поки збила масло. Тоді вона відштовхнулася від нього і вистрибнула з глечика.

У будь-якій складній ситуації треба боротися до кінця. Той, хто здається, завжди програє. Той, хто продовжує боротися, дістає шанс.

### **Нашого сміття тут не буде**

Уявіть собі типовий ринок наприкінці базарного дня. Торгівля скінчилася, продавці зібрали речі й пішли, залишивши після себе купи сміття. Цілком звична картина для будь-якого міста чи села.

Одним із таких ринків ішли двоє: хлопчик та його мама. Хлопчикові щойно купили морозиво. Він зняв обгортку і кинув її на землю.

— Будь ласка, підними, — сказала мати. — Але чому?! — хлопчик показав на вкриту кілька сантиметровим шаром бруду землю.

— Нашого сміття тут не буде!

*Не варто наслідувати інших, якщо вони чинять неправильно. Тоді наші вулиці, наші душі та стосунки стануть чистішими.*

## 6. Збірка тренінгових активностей

### 6.8. Завершення тренінгу

#### Вправа «Подарунок»

Учасникам пропонують намалювати на аркуші паперу прощальний подарунок комусь з учасників тренінгу.

Кожен по черзі презентує свій подарунок. Група відгадує, кому він адресований.

#### Вправа «Електричний струм»

Усі беруться за руки і, починаючи із тренера, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до тренера з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

#### Вправа «Хай щастить!»

Стати боком в тісне коло. Покласти праві руки одна на одну в центрі. Підняти ліву ногу і, стрибаючи на правій, разом сказати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить! Будьмо!»



#### Вправа «Я бажаю тобі...»

Учасники стають у коло, передають одне одному свічку (квітку) і висловлюють добрі побажання або слова подяки.

#### Вправа «Віночок побажань»

*Перший день.* Узяти за руку сусіда і продовжити фразу: «Я бажаю тобі...» Не відпускати руки. Після завершення заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите.

*Другий день.* Покласти праву руку на ліве плече сусідові й продовжити фразу: «Я бажаю тобі...» Не знімати руки. Після завершення заплющити очі й подумки побажати всього найкращого тим, кого ви любите.

*Третій день.* Обійняти сусіда за талію. Далі те саме, що у попередні дні.

*Четвертий день.* Обійняти сусіда за плечі. Далі те саме, що у попередні дні.



## ЧАСТИНА 2

### МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГІВ ЗА ПРОГРАМОЮ

Рекомендації для проведення тренінгів .....	4
Тренінг 1. <b>ДОЛУЧАЄМОСЯ ДО ТРЕНІНГІВ</b> .....	58
Тренінг 2. <b>ШАНУЄМО СЕБЕ ТА ІНШИХ</b> .....	63
Тренінг 3. <b>МИ – ГРОМАДА</b> .....	68
Тренінг 4. <b>ПЛАНУЄМО ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ</b> .....	75
Тренінг 5. <b>ЦІННІСТЬ РОДИНИ</b> .....	81
Тренінг 6. <b>МИ – КОМАНДА</b> .....	86
Тренінг 7. <b>ВОЛОНТЕРСТВО І ЛІДЕРСТВО</b> .....	92
Тренінг 8. <b>ЯК СТАТИ БАЖАНИМ СПІВРОЗМОВНИКОМ</b> .....	96
Тренінг 9. <b>МИСЛИМО КРИТИЧНО</b> .....	107
Тренінг 10. <b>ПРОТИДІЄМО ТИСКУ І МАНІПУЛЯЦІЯМ</b> .....	112
Тренінг 11. <b>"НІ" ВЖИВАННЮ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН</b> .....	117
Тренінг 12. <b>АНАЛІЗУЄМО РИЗИКИ РАННІХ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ</b> .....	126
Тренінг 13. <b>МИСЛИВО ТВОРЧО</b> .....	130
Тренінг 14. <b>ВЧИМОСЯ ДЕБАТУВАТИ</b> .....	135
Тренінг 15. <b>ПЛАНУЄМО СВІЙ ЧАС</b> .....	139
Тренінг 16. <b>УХВАЛЮЄМО ЗВАЖЕНІ РІШЕННЯ</b> .....	146
Тренінг 17. <b>КЕРУЄМО СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ</b> .....	152
Тренінг 18. <b>ВИЩІ ЦІННОСТІ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ</b> .....	163
Тренінг 19. <b>СТАЄМО ЕКО-ВІДПОВІДАЛЬНИМИ</b> .....	167
Тренінг 20. <b>ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ</b> .....	172
Тренінг 21. <b>"НІ" СЕКСУАЛЬНИМ ДОМАГАННЯМ І НАСИЛЬСТВУ</b> .....	179

### Як працювати з методичними рекомендаціями

Для кожного тренінгу на першій сторінці подано тему, мету й очікувані результати, а також необхідні для проведення заняття обладнання і матеріали та опис того, що потрібно підготувати заздалегідь. Також тут наведено орієнтовний план тренінгу. Час, відведений на різні активності, визначений приблизно і може варіюватися залежно від кількості учасників і навіть від досвіду тренера.

На наступних сторінках наведено опис (сценарій) тренінгу. Посилання на Роздавальні матеріали для учнів супроводжуються зображеннями відповідних сторінок з посібника для учнів. З метою економії паперу можна роздруковувати не всі матеріали, а лише ті, які потребують заповнення і в рекомендованій кількості (для кожного учня, для кожної пари учнів, для кожної групи тощо).

Якщо у класі нема комп'ютера та проектора, тренер може запропонувати учням переглянути відеоматеріали зі своїх смартфонів (достатньо одного смартфона на двох-трьох осіб). Запропонуйте дітям завантажити програму для розпізнавання QR-кодів та підготуйте кілька роздруківок QR-кодів, поданих у посібнику.



### Рекомендації для роботи з великою і малою групами

Ідеальна кількість учасників тренінгу від 12 до 20 осіб. Далі наведено рекомендації, як проводити тренінг з більшою чи меншою кількістю учасників.

Якщо у класі більше 20 учнів, такі вправи, як знайомство та зворотний зв'язок, забирають забагато часу, адже передбачають висловлювання кожного учасника. Можна розв'язати цю проблему, запропонувавши учасникам виконати це завдання у парах з тими, хто сидить поруч. Відтак запропонуйте двом-трьом охочим висловитися назагал. Особливо, це стосується вправи «Зворотний зв'язок», адже хтось з учасників може мати бажання поділитися своїми думками з усіма.

Якщо кількість учасників менша десяти осіб, то вправи на знайомство і зворотний зв'язок можуть бути виконані надто швидко. В такому разі тренер може запропонувати учасникам виконати у класі домашнє завдання або більше часу присвятити обговоренню важливих моментів. Також у малому класі можуть виникнути труднощі з об'єднанням у групи. Наприклад, троє учнів мають виконати завдання у 4-х групах. Не варто замінювати групову роботу індивідуальною, краще дозволити учням працювати в парах або всім разом в одній групі та послідовно виконати всі запропоновані завдання. В такому разі вправа займе більше часу, але це допоможе компенсувати час, звільнений вправами на знайомство і зворотний зв'язок.



# Тренінг 1. ДОПУЧАЄМОСЯ ДО ТРЕНІНГІВ



## Мета

Ознайомити учнів із метою курсу «Життєві навички для активного громадянства». Пояснити важливість життєвих навичок у житті людини.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- називають правила роботи групи;
- пояснюють роль життєвих навичок у житті людини;
- визначають ставлення до запропонованих тренінгів;
- демонструють здатність проводити тренінгові активності.



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- Плакат «Наші правила групи».

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	15 хв
Інформаційне повідомлення «Що таке тренінг»	3 хв
Вправа «Правила групи»	10 хв
Робота в групах	15 хв
Робота в групах «Життєві навички для активного громадянства»	15 хв
Вправа «Очікування від тренінгів курсу»	10 хв
Робота в групах «Тренінгові активності»	15 хв
Підсумкові завдання	7 хв
Усього тривалість	90 хв



## Тренінг 1. ДОЛУЧАЄМОСЯ ДО ТРЕНІНГІВ

### Стартові завдання (вступ до теми і знайомство)

1. Назвіть тему тренінгу, поясніть, що ви починаєте вивчення курсу, який має назву «Життєві навички для активного громадянства».

*Слово вчителя:* «Мета вивчення цього курсу — розвиток психосоціальних компетентностей (життєвих навичок), які потрібні кожній людині для активної участі у суспільному житті. Ви будете вчитися працювати в команді, ефективно спілкуватися, відстоювати себе з повагою до інших та досягати поставлених цілей. Також на наших тренінгах ми виконуватимемо різноманітні цікаві завдання: знайомства, з'ясування та аналіз очікувань, мозкові штурми, працюватимемо в групах, будемо переглядати та обговорювати цікаві відео, життєві ситуації тощо».

2. Вправа на знайомство «Портрет по колу». Роздайте учасникам аркуші паперу та різноколірні фломастери і повідомте їх, що під час виконання цієї вправи вони повинні чітко виконувати ваші вказівки.

За вашою командою ви разом з учасниками починаєте малювати свій портрет. За кілька секунд дайте команду передати малюнок своєму сусідові справа і продовжити малювати портрет свого сусіда зліва. Через кілька секунд повторіть команду і так далі, аж поки до вас по колу дійде ваш портрет.

Попросіть учасників написати на малюнку своє ім'я і по черзі представитися.

### Інформаційне повідомлення "Що таке тренінг" (отримати інформацію про особливості проведення тренінгів)

Запропонуйте учасникам прочитати інформаційний блок «Що таке тренінг» у Роздаткових матеріалах для учнів.



### Вправа "Правила групи"

*Слово вчителя:* «Для успішної роботи на тренінгу розробляють особливі правила. І ми з вами також приймемо такі правила».

Запропонуйте назвати правила, яких вони пропонують дотримуватися під час тренінгу.

Презентація правил, оформлення плаката «Наші правила групи».

Запропонуйте учасникам записати у Роздаткових матеріалах для учнів (Завдання 1) правила, які прийняли разом.

Орієнтовні правила групи:

- Приходити вчасно. Це правило допомагає не лише на тренінгах. Обговоріть, як почуватися той, хто запізнюється на урок чи важливу зустріч.

## ТРЕНІНГ 1. ДОПУЧАЄМОСЯ ДО ТРЕНІНГІВ

А той, хто чекає на нього?

- Підсумуйте: пунктуальність корисна для ваших стосунків з іншими людьми.
- Правило «піднесеної руки» — піднести руку, якщо хочеш щось сказати або доповнити.
- Говорити по черзі — не перебивати, уважно слухати інших.
- Бути доброзичливими — ставитися доброзичливо до інших учасників, поважати їх.
- Зберігати таємниці — не обговорювати за межами групи ті моменти осо-бистого життя, які стали відомі на тренінгу.
- «Мобільна тиша» — вимкнути мобільні телефони або поставити їх на беззвучний режим.
- Правило «Пас» — якщо ви не бажаєте брати участь у певній грі чи дискусії, можете просто сказати «Пас» (якщо учні зловживають цим правилом, то обмежте кількість «Пас», один учасник для кожної вправи).



Плакат із правилами залиште на стіні, стежте за дотриманням правил, за потреби нагадуйте учням про них на наступних тренінгах або додавайте нові правила.

### Робота в групах

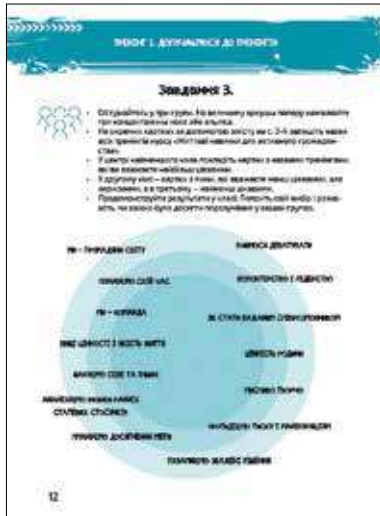
1. Запропонуйте учням прочитати інформацію «Що таке життєві навички» у Роздаткових матеріалах для учнів.
2. Об'єднайте учнів у три групи «Навчання», «Дозвілля», «Сім'я» та запропонуйте виконати Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів.



### Робота в групах Життєві навички для активного громадянства

Об'єднайте учнів у три групи будь-яким способом та запропонуйте виконати Завдання 3 у Роздаткових матеріалах для учнів.

## ТРЕНІНГ 1. ДОПУЧАЄМОСЯ ДО ТРЕНІНГІВ



*Підсумуйте:* «Тренінги «Життєві навички для активного громадянства» спрямовані на розвиток життєвих навичок, які є особливо важливими для молодих людей підліткового віку. Набуття цих навичок є необхідною умовою формування громадянської компетентності, соціальної активності і соціальної відповідальності».

### Вправа "Очікування від тренінгів курсу"

Запропонуйте учням виконати Завдання 4 у Роздаткових матеріалах для учнів.



### Робота в групах "Тренінгові активності"

1. Слово вчителя: «Як ви вже зрозуміли, на тренінгах ми будемо проводити різноманітні вправи. Давайте переглянемо одну з таких вправ, а потім спробуємо повторити її».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Zvuki-doshchu/>

2. Запропонуйте учасникам стати в коло і проведіть руханку «Австралійський дощ».

— В Австралії піднявся вітер (тертя долонь).

— Починає накрапати дощ (клацання пальцями).

— Дощ посилюється (почергове плескання по грудях).

— Починається справжня злива (плескання по ногах).

— А ось гроза, справжня буря (тупотіння ногами).

— Але що це? Буря почала вщухати (плескання по ногах).

— Злива перетворюється на дощ (плескання долонями по грудях).

— Рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями).

## ТРЕНІНГ 1. ДОПУЧАЄМОСЯ ДО ТРЕНІНГІВ

- Вщухає вітер (тертя долонь).
- Сонце (руки догори).

Примітка. Вправу можна виконувати без слів. В такому разі найкраще вдається імітувати шум дощу.

3. Об'єднайте учнів у чотири групи «Знайомство», «Об'єднання у групи», «Метафори», «Руханки» та запропонуйте виконати Завдання 5 у Роздаткових матеріалах для учнів.



### Підсумкові завдання (зворотний зв'язок)

1. Запропонуйте учасникам пригадати, що вони робили на цьому тренінгу (учасники відповідають, дотримуючись правила «Піднятої руки»).
2. Завершальна вправа. Запропонуйте учасникам стати в тісне коло, скласти праві руки одна на одну в центрі, лівою рукою обійняти за плечі сусіда. Стрибаючи на одній нозі, хором сказати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай усім завжди щастить! Будьмо!».

## Тренінг 2. ШАНУЄМО СЕБЕ ТА ІНШИХ



### Мета

Ознайомити учнів зі складовими стратегії самореалізації. Дати змогу розвивати життєві навички толерантності, протидії дискримінації, поважати особисті якості інших людей.



### Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- називають п'ять складових стратегії самореалізації;
- демонструють уміння складати концептуальну карту власної ідентичності, проводити експрес-оцінку психологічного потенціалу;
- дають визначення, понять «дискримінація», «толерантність»;
- наводять приклади дискримінації та упередженого ставлення.



### Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



### Що підготувати заздалегідь

- Написати на невеликих папірцях парні номери, наприклад: дві одиниці, дві двійки, дві трійки ... Всього папірців має бути стільки, скільки учасників тренінгу.
- Оформити плакат: «Люди в усьому світі можуть мати різний вигляд, належати до різних віросповідань, мати різну освіту і перебувати на різних щаблях соціальної драбини, але всі вони однакові. Всі вони — люди, яких треба любити» (Матір Тереза).

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Інформаційне повідомлення «Формування ідентичності»	35 хв
Складання індивідуальних концептуальних карт	13 хв
Вправа «Оцінка психологічного потенціалу»	15 хв
Вправа «Спільне — відмінне»	7 хв
Руханка «Усі ми різні»	3 хв
Інформаційне повідомлення «Дискримінація»	5 хв
Перегляд відео	8 хв
Інформаційне повідомлення «Толерантність»	5 хв
Робота в парах «Вчимося толерантності»	10 хв
Підсумкові завдання	9 хв
Усього тривалість	90 хв









соціальне походження принижували інших людей, вважали їх гіршими за себе. Таке явище називають дискримінацією».

- Сформулюйте визначення: дискримінація — це порушення чи позбавлення людини прав за расовою, національною, статевою, релігійною чи іншою ознаками.

*Підсумуйте:* «Дискримінація не виникає на порожньому місці. Вона починається з того, що певній групі людей (дівчатам, хлопцям, дорослим, старим, чорним, білим) приписують якісь негативні риси — лінощі, недоумкуватість, хитрість тощо. Таке ставлення називають упередженим. Воно ображає і спричиняє дискримінацію. Щоб цього не сталося, треба навчитися помічати в людях їхні особливі риси».

Перегляд відео (діти усвідомлюють, що упереджене ставлення часто є хибним і несправедливим)



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Kak-otnosyatsya-k-bezdomnim-i-blagopoluchnim-detyam-na-ulitse/>

Запитання для обговорення:

- Як різнилося ставлення людей до дівчинки в різних ситуаціях?
- Як ви гадаєте, в чому причина розбіжностей?
- Чому ще можуть ставитися упереджено до людини? (Незвичний акцент, старий телефон тощо.)

*Підсумуйте:* «Упереджене ставлення може не тільки образити людину, а й створити бар'єри у вашому спілкуванні. Не варто робити неглибокі висновки».

### Інформаційне повідомлення "Толерантність"

Сформулюйте визначення: «Толерантність — це доброзичливість, визнання за кожною людиною права бути іншою і поважання цього права. Толерантність неодмінно пов'язана з пошуком компромісу — того, що зближує, а не роз'єднує людей із різними поглядами».

1. Запропонуйте трьом учням по черзі прочитати вголос інформацію про толерантність (Завдання 4 у Роздаткових матеріалах для учнів).
2. Запропонуйте учням згадати когось зі своїх друзів, які відрізняються від них смаками чи вподобаннями. Запитайте, що, на їхню думку, станеться, коли почати сперечатися і наполягати, щоб друзі в усьому були такими самими, як вони?

## Тренінг 2. ШАНУЄМО СЕБЕ ТА ІНШИХ

3. Зверніть увагу на слова Матері Терези: «Люди в усьому світі можуть мати різний вигляд, належати до різних віросповідань, мати різну освіту і перебувати на різних щаблях соціальної драбини, але всі вони однакові. Всі вони — люди, яких треба любити».



*Підсумуйте:* «Толерантність — це здатність поважати погляди й уподобання інших людей незалежно від того, чи збігаються вони з твоїми».

### Робота в парах Вчимося толерантності (шукати те, що об'єднує, а не роз'єднує)

1. Напишіть на невеликих папірцях парні номери, наприклад: дві одиниці, дві двійки, дві трійки ... Всього папірців має бути стільки, скільки учасників тренінгу. Згорніть папірці і складіть у шапку. Запропонуйте розібрати їх і відшукати того, хто має такий самий номер.
2. Роздайте парам роздруковані (Завдання 5 із Роздаткових матеріалів для учнів) і запропонуйте записати

п'ять відмінностей та п'ять спільних рис, про які можна було б поговорити, замість того, щоб сперечатися про відмінності.



Запитання для обговорення:

- Що було складніше знаходити: спільне чи відмінне?

*Підсумуйте:* «Отже, щоб жити у мирі, варто шукати те, що зближує, а не роз'єднує людей».

### Підсумкові завдання

1. Попросіть учнів за бажанням по черзі дати відповідь на запитання: «Що корисного ви дізналися сьогодні?»
2. Завершальна вправа «Хай щастить». Запропонуйте учням стати боком у тісне коло, простягнувши праву руку у центр і, стрибаючи на одній нозі, разом промовити: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить!» Закінчіть заняття оплесками.

# ТРЕНІНГ 3. МИ – ГРОМАДА



## Мета

Визначити ознаки громади і охарактеризувати якості активного громадянина. Сприяти розвитку життєвих навичок для активного громадянства.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- пояснюють, що таке «громада» і які її ознаки;
- називають приклади суспільно корисних справ, які вони можуть зробити для різних громад;
- пояснюють, які життєві навички є важливими для активного громадянства;
- розповідають, над розвитком яких життєвих навичок для активного громадянства їм потрібно ще працювати.



## Обладнання і матеріали



- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).

## Що підготувати заздалегідь

- Три ватмани для роботи в групах.
- Роздрукувати і розрізати картки з Додатку 1 для об'єднання у групи.
- Вирізати із цупкого картону круг, в ньому отвір посередині (щоб вліз товстий маркер) і отвори по краям для ниток чи тонких мотузок по кількості учасників (фото в плані тренінгу).

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Бесіда «Громада і громадянська активність»	5 хв
Робота в групах «Громада»	5 хв
Вправа «Активні громадяни»	7 хв
Перегляд відео	8 хв
Руханка	5 хв
Робота в групах «Реклама»	10 хв
Мозковий штурм	10 хв
Робота в групах	20 хв
Підсумкові завдання	10 хв
Усього тривалість	90 хв

### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок із минулим заняттям: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді бажаючих, підсумуйте сказане.
2. Вправа на знайомство. Дайте кожному учаснику ручку і папір. Попросіть їх написати на листку який у них сьогодні настрій і стати у коло. Після цього нехай вони зімнуть листок у кульку і по вашому сигналу кинуть іншим учасникам. Потім запропонуйте учасникам сісти на місця і по черзі назвати своє ім'я і дати відповідь, чи співпадає їх настрій з написаним на листку.
3. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про активне громадянство, дізнаємося, що таке «громада» і, як кожен може позитивно вплинути на неї».

### Бесіда "Громада і громадянська активність"

1. Громадяни — це члени держави або країни. Їх «громадянство» характеризує їх статус та їх права і обов'язки перед своєю країною. Наприклад, громадянин має право отримати паспорт, що видається державою, і обов'язок платити державі податки. Звідси випливає поняття «громадянськості», яке характеризує процес участі у житті громади. Активні громадяни – це люди, які не зупиняються на виконанні базових обов'язків, покладених на них законом, а за власною ініціативою беруть участь в діяльності, яка так чи інакше впливає

на суспільне життя їх місцевості або громади.

2. Розкажіть учасникам за допомогою роздавальних матеріалів, що таке громада.



3. Обговоріть разом ознаки громади:
  - спільна територія проживання (можливість спілкуватися і контактувати);
  - повне або часткове самоврядування (самостійне прийняття рішень і їх реалізація);
  - спільне вирішення своїх побутових і соціальних проблем (активна участь і співпраця);
  - моральний вплив на членів громади (цінності і норми поведінки).

*Підсумуйте:* «Громада — це не просто люди, які перебувають поряд. Це співпраця, активна участь і партнерство заради загальної користі».

### Робота в групах "Громада"

- Об'єднайте учасників у три групи (сім'я, школа, група у соціальній мережі) за допомогою Додатку 1. По-



просить їх зберегти картки. Запропонуйте групам виконати Завдання 1 у роздавальних матеріалах для учнів.

- Запросить групи презентувати свою роботу.
- Запитання для обговорення:
- Які ще приклади громади можна навести? (сільська громада, місцева громада, громада на підприємстві...)

### Вправа "Активні громадяни"

- Слово вчителя: «Будучи громадянами своєї країни, люди також належать до глобальної спільноти з її взаємозв'язками, число яких продовжує стрімко зростати під впливом торгівлі, політики, міжкультурного обміну через засоби масової комунікації. Активні громадяни — це люди, які не лише впливають на суспільне життя своєї громади, а й розуміють взаємозалежність і взаємозв'язок між своїми спільнотами і спільнотами в інших країнах і регіонах. Вони також залучаються до роботи, позитивний ефект якої відчувається далеко за межами їх власної країни. Активний громадянин повинен мати певні якості і зараз ми їх визначимо».
- Проведіть вправу «Один, два, три, чотири». Роздайте учням аркуші паперу. Запропонуйте учасникам індивідуально продумати чотири слова — якості Активного Громадянина». Зверніть увагу на умови виконання цього завдання: вони не повинні використовувати фрази або пропозиції. Слова необхідно підбирати таким чином, щоб кожним з них можна було закінчити речення: «Справжній Активний Громадянин повинен бути ...».
- Після того, як учасники самостійно придумали чотири слова, попросить їх об'єднатися в пари і узгодити тільки чотири слова від пари, щоб закінчити речення «Справжній Активний Громадянин повинен бути ...».
- Коли пари впоралися зі своїм завданням, попросить їх знайти іншу пару і утворити четвірку. Знову ж таки, з наявних варіантів їм необхідно разом узгодити тільки чотири слова.
- Повторюйте цей етап до тих пір, поки в аудиторії не залишиться дві великі групи і у кожній з них буде тільки чотири слова.
- Тепер дайте обом групам 5 хвилин для узгодження остаточних чотирьох слів, які відображають загальну думку всієї групи про основні аспекти Активного Громадянина. (Якщо вся група не приходиться до згоди за 5 хвилин, зупиніть обговорення).
- Підведіть підсумки.

### Перегляд відео

Запропонуйте учасникам переглянути репортаж про те, як німецькі школярі допомагають пенсіонерам освоїти сучасні технології.

<https://p.dw.com/p/18yFp>



Запитання для обговорення:

- Яким би чином ви могли б допомогти людям, які потребують допомоги з освоєнням гаджетів?

*Підсумуйте:* «Не обов'язково долучатися до громадської організації, щоб допомагати людям. Багато добрих справ можна зробити і самостійно».

### Руханка Встаньте ті, хто ...

Попросіть тих, для кого підходить дане твердження встати і помінятися місцями. Приберіть один стілець, щоб хтось залишався завжди без стільця і йому доводилося вигадувати нове завдання, щоб сісти на стілець, який звільнився. Наприклад, встаньте ті, хто вранці чистив зуби .., хто любить каву .., у кого є кішка .. і т.д. Ті, хто встав повинні помінятися місцями і сісти на нове вільне місце. Хтось завжди буде водити. Тренер може зупинити вправу, закінчивши її на собі, залишившись стояти.

### Вправа "Павучок" (за наявністю часу)

Прикріпіть аркуш паперу до столу. Запропонуйте учасникам взятися за кінці ниток і домовитися, що вони разом малюватимуть. Після завершення роботи попросіть їх презентувати малюнок.

Запитання для обговорення:

- Чи вдалося вам намалювати все заплановане?
- Що саме не вийшло? Чому?
- Що потрібно було б зробити, щоб результат був кращим?

*Підсумуйте:* «Для того, щоб громада принесла користь, всі її члени мають взаємодіяти між собою, чути одне одного і вміти домовлятися».



### Робота в групах "Реклама"

Об'єднайте учасників у чотири групи, розрахувавши їх від 1 до 4. Завдання групам — створити соціальну рекламу: Молодь за активну громадянську позицію».

Група 1 — рекламний слоган;  
група 2 — реклама на бігборді;  
група 3 — реклама в газеті або журналі;  
група 4 — звукова реклама (в метро, по радіо).

Запитання для обговорення:

- Який зі способів реклами ви вважаєте найдієвішим?
- Як ще можна заохотити молодь стати активними громадянами?

### Мозковий штурм

Запропонуйте учасникам сказати, що вони можуть зробити разом корисного для свого класу, школи, місцевої громади. Записуйте відповіді на дошці.

По завершенні мозкового штурму запропонуйте учасникам класифікувати їхні ідеї, виконавши Завдання 2 у Роздальних матеріалах для учнів.

Підсумуйте: «Група людей, об'єднана спільною метою, може зробити багато корисних справ».



### Робота в групах

Об'єднайте учасників у три групи за кольорами (Додаток 1):

- червоний — «сім'я»;
- блакитний — «клас»;
- зелений — «спортивна команда».

Завдання групам:

- На великому аркуші паперу намалювати три концентричні кола або еліпси.
- На окремих картках за допомогою таблиці на с. 23 записати назви всіх життєвих навичок.
- У центрі найменшого кола покласти картки з навичками, які вони вважають найважливішими для активного громадянства.
- У другому колі – картки з тими, які вони вважають менш важливими, а в третьому – найменш важливими.

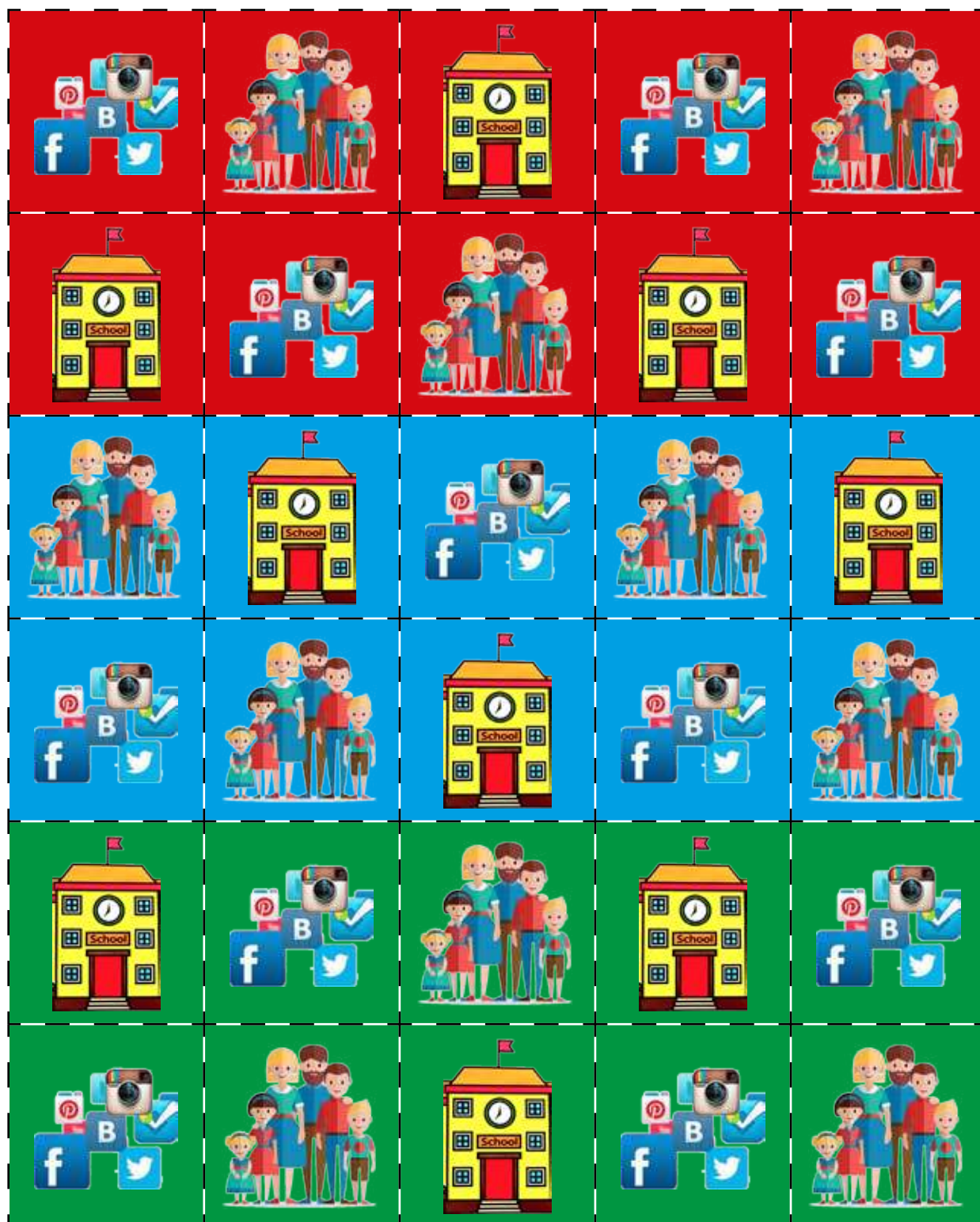


- Запросіть групи пояснити свій вибір і розказати, чи важко було досягти порозуміння у їхній групі.

*Підсумуйте:* «Для того, щоб бути ефективною громадою, потрібно набути ряд навичок».

### Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

- Вправа на завершення. Попросіть учасників по черзі сказати, які вони вважають: які навички для активного громадянства у них вже розвинути достатньо, а над якими ще варто розвивати.
- Побажайте учасникам успіху і завершіть завдання оплесками.





# Тренінг 4. ПЛАНУЄМО ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ



## Мета

Сприяти розвитку навичок цілепокладання, вчити оцінювати свої здібності і можливості на шляху до мети.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- пояснюють, чому важливо ставити перед собою конкретні цілі;
- називають характеристики «розумної» цілі (конкретна, вимірювана, досяжна, доречна і визначена в часі);
- пояснюють, що означає кожна характеристика;
- демонструють уміння використовувати SWOT — аналіз для того, щоб зв'язати бажання з можливостями.



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- М'ячик.

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Вправа «Як досягти життєвого успіху»	12 хв
Вправа «Наші дії»	5 хв
Перегляд відео «Мета — це те, що створює справжнє щастя»	3 хв
Вправа «Як обрати ціль»	13 хв
Крокуємо до мети	5 хв
Метафора «Аліса зустрічає Чеширського кота»	3 хв
Вправа «Смуга перешкод»	5 хв
Перегляд відео «Потрібно вірити у своїх дітей»	7 хв
Робота в групах «Ситуаційний аналіз»	12 хв
Проект самовдосконалення	10 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Усього тривалість	90 хв

## Тренінг 4. ПЛАНУЄМО ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ

### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок із минулим заняттям: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді бажаючих, підсумуйте сказане.
2. Актуалізація нової теми. Зачитайте метафору «Влучення у ціль».

Майстер Дрона зі стрільби із лука навчав своїх учнів. Він повісив на дереві мішень і запитав по черзі учнів, що вони бачать. Один сказав: – Я бачу дерево і мішень на ньому. Інший сказав: – Я бачу дерево, сонце, птахів ... Всі відповіді учнів були схожими. Потім Дрона підійшов до свого найкращого учня Арджуне і запитав: – А ти що бачиш? Той відповів: – Я не бачу нічого, крім мішені. І Дрона сказав: – Тільки така людина може влучити в ціль.

*Скрипюк І.І.*

**Підсумуйте:** «Дуже часто досягненню поставленої мети заважають тисячі щоденних дрібниць, які відволікають нас від головного. Тому повна зосередженість, здатність концентруватися на меті, абстрагуватися від сторонніх подразників – обов'язкова умова досягнення необхідного результату».

- Запитайте учасників: «Як ви думаєте, про що ми будемо сьогодні говорити?»
3. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми дізнаємося, що таке цілі, якими вони бувають і ознайомимося з деякими прийомами планування майбутнього».

4. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по черзі одне одному передавати м'яч, називати своє ім'я і найбільше досягнення у своєму житті. Почніть із себе. Наприклад, «Я – Аліна, моє найбільше досягнення – навчилася грати в теніс» та передайте м'ячик наступному учню.

**Підсумуйте:** «Потрібно пишатися своїми успіхами».

### Вправа "Як досягти життєвого успіху"

1. Запропонуйте учням прочитати інформацію «Як досягти життєвого успіху» у Роздаткових матеріалах для учнів.

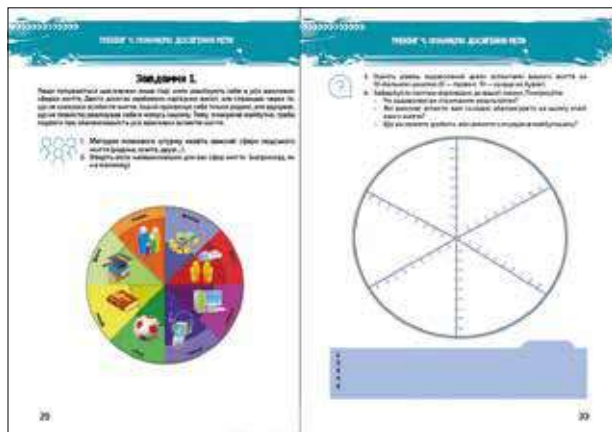


2. **Слово вчителя:** «Люди почуваються щасливими лише тоді, коли реалізують себе в усіх важливих сферах життя. Дехто досягає неабияких кар'єрних висот, але страждає через те, що не склалося особисте життя. Інший присвячує себе тільки родині, але відчуває, що не повністю реалізував себе в чомусь іншому. Тому, плануючи майбутнє, треба подбати

## Тренінг 4. ПЛАНУЄМО ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ

про збалансованість усіх важливих аспектів життя».

3. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 Роздаткових матеріалів для учнів.



### Вправа "Наші дії"

Запропонуйте учасникам на стікерах написати своє ім'я та прикріпити до підлоги в будь-якому місці.

Запропонуйте учасникам стати в коло, взятися за руки та протягом однієї хвилини пересуватися по класу так, щоб кожен наступив на свій стікер хоча б один раз.

Запитання для обговорення:

- Хто жодного разу не зміг наступити на свій стікер? Чому?
- Хто зміг наступити на свій стікер двічі? Якими способами вам це вдалося зробити?
- Кому найлегше було управляти людьми?
- Кому легше було підкорюватися?

**Підсумуйте:** «Наступити на стікер – це і була невеличка мета. За допомогою цієї

вправи ми могли побачити свою поведінку при досягненні цілей».

### Перегляд відео "Мета – це те, що створює справжнє щастя"

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/TSel---eto-to--chto-sozdaet-istinnoe-schaste/>



### Вправа "Як обрати ціль"

**Слово вчителя:** «Мета — це намір, задум або бажаний результат. Це те, на чому людина концентрується і задля чого діє. Наявність мети допоможе вам стати тим, ким ви уявили себе у попередній вправі. Цілі бувають довгострокові, середньострокові і короткострокові. Наприклад, мета: «Я хочу добре написати тест з англійської» — короткострокова. Мета: «Після закінчення школи планую вступити до університету» — середньострокова, а мета: «Я хочу бути юристом» — довгострокова. Щоб здійснити свої мрії, потрібно розробити хороший план і на кожному етапі цього плану правильно обирати цілі. У цьому вам допоможе методика SMART, що в перекладі з англійської означає розумна. Ця техніка застосовується для постановки короткострокових і середньострокових цілей.

## Тренінг Ч. ПЛАНУЄМО ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ

Вона вчить, що ваша ціль має бути:

S — Specific — конкретною;

M — Measurable — вимірюваною;

A — Achievable — досяжною;

R — Relevant — доречною;

T — Timeable — визначеною у часі.

*Конкретна* — означає, що мета повинна бути не абстрактною, а чітко визначеною.

*Вимірювана* — означає необхідність вибрати те, прогрес у чому можна вимірювати (наприклад, оцінками або кілограмами).

*Досяжна* — означає, що цю мету можна досягти за певний термін, а не взагалі колись.

*Доречна* — означає, що ця ціль не суперечить вашим цінностям та іншим цілям.

*Визначена в часі* — означає мету, яка має кінцевий термін виконання і якої можна досягти поетапно. Адже найкращий спосіб — йти уперед маленькими кроками, від однієї перемоги до іншої».

1. Запропонуйте учням розписати одну свою ціль за технікою SMART (Звдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів).

Запитання для обговорення:

- Які висновки можна зробити після виконання цієї вправи?

*Підсумуйте:* «Техніка SMART допомагає обирати "розумні" цілі».

### Вправа "Крокуємо до мети"

Намалюйте на підлозі коло та запропонуйте 2-3 бажаним учасникам по черзі відійти від нього на 5-10 метрів.

Запропонуйте повернутися назад до цього кола із закритими очима і зупинитися тоді, коли вважатимуть, що вони до нього дійшли.

*Підсумуйте:* «Люди, які зупиняються не дійшовши, мають мало шансів на перемогу, а ті, хто йде далеко, діють за принципом "перемогти або програти"».

Метафора «Аліса зустрічає Чеширського кота»

Побачивши Алісу, Кіт усміхнувся. Вигляд у нього був добродушний, але кігті довгі, а зубів так багато, що Аліса відразу зрозуміла, що з ним краще не жартувати.

– Котик! Чешик! – несміливо почала Аліса. – Скажіть, будь ласка, куди мені звідси йти?

– А куди ти хочеш потрапити? – відповів Кіт.

– Мені все одно ... – сказала Аліса.

– Тоді все одно, куди і йти, – зауважив Кіт.

– ... тільки б потрапити куди-небудь, – пояснила Аліса.

– Куди-небудь ти обов'язково потрапиш, – сказав Кіт. – Потрібно тільки достатньо довго йти.

*Паркин М.*

*Підсумуйте:* «Ті, у кого немає чітких власних цілей, дуже часто приходять в нікуди або починають досягати цілей інших людей».

### Вправа "Смуга перешкод"

Запропонуйте бажаному учаснику вийти із класу та пов'язкою зав'яжіть йому очі.

## Тренінг Ч. ПЛАНУЄМО ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ

Запропонуйте іншим учасникам стати в хаотичному порядку по всьому класу.

Запросіть учасника, який був за дверима увійти до класу. Запропонуйте пройти по класу не потрапляючи на перешкоди (руки за спиною).

Після невдалої спроби пройти свій шлях, запитайте в учасника, що б допомогло йому закінчити свій шлях без зіткнення.

Запропонуйте учаснику пройти свій шлях з товаришем-помічником.

Запитання для обговорення:

- Які перешкоди можна зустріти на своєму шляху?
- Кого символізує товариш-помічник?

*Підсумуйте:* «На нашому шляху можуть траплятися безліч перешкод, які ми маємо пройти. В цьому нам можуть допомогти батьки, друзі, рідні і т.д.»

### Перегляд відео "Потрібно вірити у своїх дітей"



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Nuzhno-verit-v--svoih-detey/>

### Робота в групах "Ситуаційний аналіз"

*Слово вчителя:* «Плануючи майбутнє дуже важливо звіряти свої бажання з можливостями. У цьому вам допоможе

корисний інструмент, який називається SWOT — аналіз».

- Запропонуйте бажаючим зачитати інформацію про складові техніки SWOT. Ви можете зобразити це у вигляді схеми на дошці чи плакаті.

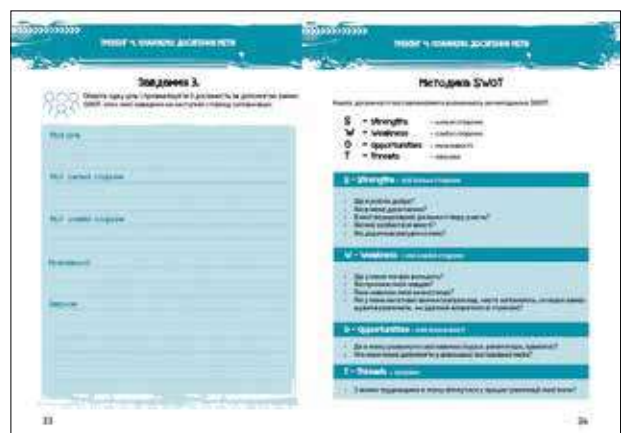
S — Strengths — ваші сильні сторони;

W — Weakness — ваші слабкі сторони;

O — Opportunities — можливості;

T — Threats — загрози.

- Запропонуйте учасникам виконати Завдання 3 у Роздаткових матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися завдяки цій вправі?



## ТРЕНІНГ 4. ПЛАНУЄМО ДОСЯГЕННЯ МЕТИ

### Проект самовдосконалення

#### 1. Перегляд відео.



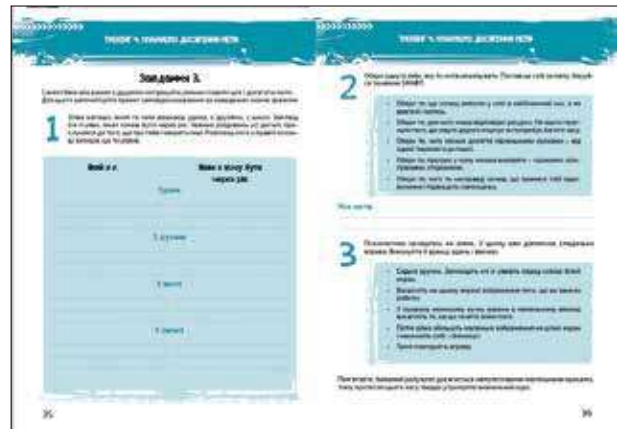
<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Istorii-uspeha--Iz-gruzchika-v-millioneri/>

Запитання для обговорення:

- У яких умовах виріс хлопець? (У багатому районі в бідній родині.)
  - Чи легко йому було закінчити університет? Чому? (Складно, тому він працював на трьох роботах.)
  - Що допомогло йому досягнути успіху? (Він з дитинства знав, чого хоче, наполегливо працював заради мрії.)
2. Запропонуйте учням потренувати уміння ставити цілі і досягати мети (Завдання 4 у Роздаткових матеріалах для учнів).

### Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Вправа «Дотягнися до зірок».



Запропонуйте учасникам стати в коло та закрити очі.

Слово вчителя: «Уявіть, що над вами нічне небо, всіяне зорями. Подивіться на якусь особливо яскраву зірку, яка пов'язується у вас із мрією, бажанням або метою. Дайте їй назву. Тепер підніміть руки до неба, дотягніться до зірки, зірвіть її та покладіть собі в кишеню.

*Преображенська Г. А.*

Запитання для обговорення:

- Які почуття виникли, коли зірка (мрія, мета) опинилася в кишені?

*Підсумуйте:* «Так і в житті, коли ми досягаємо бажаного, ми відчуваємо себе щасливими. Мріяти можна про що завгодно, адже мрії спонукають нас до дії».

2. Завершіть урок оплесками.

# Тренінг 5. ЦІННІСТЬ РОДИНИ



## Мета

Усвідомлення родинних цінностей, розвиток навичок самоідентифікації, сприйняття загальнолюдських цінностей, аналізу проблем і критичного мислення



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- називають приклади життєвих цінностей;
- пояснюють значення родини для задоволення матеріальних і духовних потреб людини;
- називають чинники міцної родини;
- оцінюють рівень готовності до сімейного життя.



## Обладнання і матеріали

- Практикум для учнів.
- Папір форматів А2, А3, А4.
- Маркери, фломастери.
- Заготовка для плаката: «Щаслива родина». В центрі намалюйте усмінене сонце, очі у формі двох сердець. Від кола намалюйте рисочки у вигляді променів за кількістю учасників.
- Заготовки для завдання 3: «Герб моєї майбутньої родини» або використайте той, що в Роздаткових матеріалах для учнів.
- Заготовка плакату для роботи в групах «Готовність до батьківства».

## Орієнтовний план уроку

Привітання, зворотний зв'язок	7 хв
Стартові завдання	8 хв
Індивідуальне завдання: «Аналізуємо найважливіші цінності»	15 хв
Мозковий штурм: «Складові родинного щастя»	5 хв
Мозковий штурм+рольова гра: «Родинні обов'язки»	20 хв
Індивідуальне завдання: «Герб моєї майбутньої родини»	15 хв
Завдання: «Відповідальне батьківство»	15 хв
Зворотний зв'язок, завершення тренінгу	5 хв
Всього	90 хв

## Тренінг 5. ЦІННІСТЬ РОДИНИ



### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учасників: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте сказане.
2. Вправа на знайомство. Запропонуйте учасникам по черзі назвати своє ім'я та назвати членів своєї родини. Наприклад, «Мене звали Настя. В мене є мама Оля, тато Сергій, брат Мишко».



### Мозковий штурм "Цінності"

Вступне слово вчителя: «Юність — чудова пора життя, сповнена відкриттями, надіями і планами. Це важливий етап духовного розвитку людини, час пошуку самого себе, свого місця у світі, усвідомлення життєвої місії, формування базових принципів і життєвих цінностей».



Напишіть на дошці слово «цінності» та проведіть мозковий штурм: «Які ви знаєте цінності». Зверніть увагу учнів на перелік цінностей у Роздаткових матеріалах для учнів, які найчастіше називають підлітки.

### Цінності, які найчастіше називають підлітки:

- здоров'я своє і близьких;
- зовнішня краса;
- популярність серед однолітків;
- хороші друзі;
- дружна родина;
- навчання;
- можливість займатися улюбленою справою;
- можливість допомагати людям;





## Тренінг 5. ЦІННІСТЬ РОДИНИ

- кохання;
- безпека;
- душевний спокій;
- цікаве дозвілля;
- пригоди;
- фінансова незалежність;
- модний одяг.

### Інформаційне повідомлення: "Що таке цінності. Цінності і здоров'я" (Практикум для учнів).

Разом з учнями прочитайте інформацію про цінності і здоров'я у Роздаткових матеріалах.



### Індивідуальне завдання: "Аналізуємо життєві цінності"

1. Прочитайте східну притчу «Найважливіші речі» у Роздаткових матеріалах.
2. Запропонуйте учням виконати завдання 1 у Роздаткових матеріалах для учнів.

## Тренінг 5. ЦІННІСТЬ РОДИНИ



**Підсумуйте:** «Якщо людина надає перевагу справжнім цінностям, вона, як правило, виграє».

### Мозковий штурм: "Складові родинного щастя"

1. Розкажіть, як родина допомагає забезпечити матеріальні і духовні потреби людини, користуючись інформацією у Роздаткових матеріалах для учнів.
2. Прикріпіть на дошку плакат: «Щаслива родина».
3. Роздайте учням стікери (клейкі папірці) і запропонуйте кожному написати одну рису щасливої родини.
4. Учні по черзі зачитують те, що написали, і прикріплюють до плаката.

### Творча робота: "Герб моєї майбутньої родини"

Запропонуйте учням індивідуально виконати завдання 3 у Роздаткових матеріалах, заповнивши герб своєї майбутньої родини згідно з планом:

- у першому віконці — девіз вашої майбутньої сім'ї;
- у другому віконці — три головні правила вашої сім'ї;

- у третьому віконці — три найважливіші якості вашого майбутнього чоловіка або дружини.

5. У загальному колі учасники по черзі «відкривають» одне (на їхній вибір) віконце свого герба та розказують про нього групі.

6. Домашнє завдання — завершити створення герба.

### Руханка "Сонце світить на тих, хто ..."

Вчитель зачитує твердження. Ті, для кого воно підходить, встають і міняються місцями.

«Сонце світить для тих,

- Хто живе разом із бабусяю й дідусем.
- Хто любить допомагати мамі.
- Хто живе разом із тіткою.
- Хто має братика.
- Хто має сестричку?
- Хто допомагає татові.
- Хто любить свою сім'ю».



### Перегляд і обговорення відео.

[https://drive.google.com/file/d/1vgt5s-8x9VNA9F8LatFOlWcdijc\\_orq/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1vgt5s-8x9VNA9F8LatFOlWcdijc_orq/view?usp=sharing)





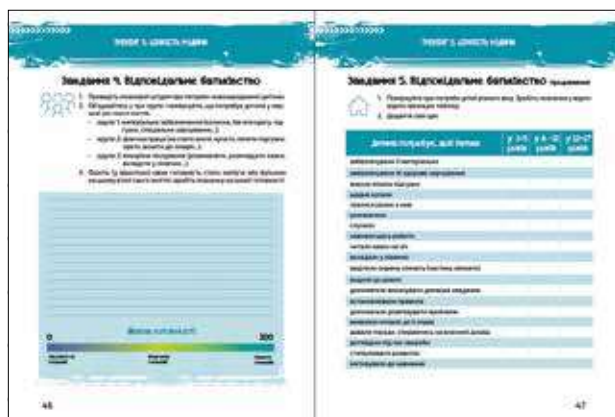
Запитання для обговорення:

- Які стосунки мала пара з мультфільму? (вони були одружені)
- Що свідчило про їхню повагу один до одного та розуміння? (вони мали спільні захоплення, розділяли спільні інтереси)
- Як вони підготувались до дітей (батьківства)? (вони облаштували кімнату)

*Підсумуйте:* «Для того, щоб створити міцну і щасливу родину, потрібно докласти зусиль».

### Робота в групах "Відповідальне батьківство"

- Об'єднайте учнів у три групи за кольорами (жовті, червоні, зелені).
- Запропонуйте учасникам виконати завдання 4 і 5 у Роздаткових матеріалах для учнів.



### Зворотний зв'язок

- Запропонуйте учасникам пригадати, що вони робили на цьому тренінгу (учасники відповідають, дотримуючись правила «Піднятої руки»).
- Слово тренера: «Існують закони, які обмежують мінімальний вік укладення шлюбу. В Україні він становить 18 років для хлопців і для дівчат. Однак далеко не всі юнаки і дівчата готові до сімейного життя в такому молодому віці. Більшість молодих людей ще не досягають біологічної, психологічної і соціальної зрілості».
- Учні по черзі продовжують фразу: «Я думаю, що вже готовий створити родину на ... відсотків, тому що...»

# Тренінг 6. МИ – КОМАНДА



## Мета

Ознайомити учнів з ознаками дружніх і небезпечних компаній, пояснити переваги роботи у команді, сприяти розвитку навичок розбудови стосунків.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- розпізнають дружні й небезпечні компанії;
- аналізують соціальні групи, до яких вони належать;
- усвідомлюють важливість командної роботи;
- уміють працювати у команді;
- називають життєві навички для успішної роботи в команді;
- називають приклади ігор, що сприяють формуванню команди.



## Обладнання і матеріали



- Кольорові олівці, фломастери, папір для фліпчарту.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).

## Що підготувати заздалегідь

- Якщо у класі недостатньо місця, то домовитися про проведення тренінгу у спортивній чи актовій залі, їдальні, шкільному подвір'ї.
- Пластикові тарілки для створення «мінного поля» та пов'язки на очі для половини класу.
- Тонкі мотузки чи цупкі нитки по кількості учасників тренінгу, 6 (10) паперових стаканчиків та канцелярські гумки по кількості груп для гри «Піраміда зі стаканчиків».
- Роздрукувати та розрізати картки із Додатку 1 у необхідній кількості для об'єднання у чотири групи.

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	15 хв
Вправа «Компанії і команди»	15 хв
Інформаційне повідомлення «Формула здорових стосунків»	18 хв
Пробуджуємо командний дух	20 хв
Вправа «Командна робота»	15 хв
Підсумкові завдання	7 хв
Усього тривалість:	90 хв

## Тренінг 6. МИ – КОМАНДА

### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок із минулим заняттям: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді бажаючих, підсумуйте сказане.
2. Запропонуйте учасникам переглянути відео.



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Komanda/>

### Запитання для обговорення:

- Як ви гадаєте, про що це відео? (Про те, як об'єднавшись, можна вирішити будь-яку проблему.)

*Підсумуйте:* «Будь-яка команда має бути об'єднана спільною метою. А кожен її учасник виконувати свою роль».

3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учасникам по черзі назвати своє ім'я та розказати про свою улюблену кінокоманду (Наприклад, Бетмен і Робін, команда Зеленої стріли, Месники).

### Запитання для обговорення:

- Що робить ці команди такими ефективними? (Відповіді 2-3 бажаючих.)
4. Оголосіть тему та мету тренінгу: «Сьогодні ми вчитимемось бути справжньою командою».

### Вправа "Компанії і команди"

1. Слово вчителя: «Клас, спортивний гурток, компанія знайомих або друзів – усе це групи.

Група може бути компанією або командою. У чому різниця?

Компанії це групи, де підлітки проводять свій час. Вони можуть бути дружніми або небезпечними.

А коли всі мають спільну мету і кожен намагається працювати на повну силу, тоді вважають, що ці люди створили команду.

2. Продемонструйте відео.



## ТРЕНІНГ 4. ПЛАНУЄМО ДОСЯГЕННЯ МЕТИ

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Nichego-na-svete-luchshe-netu-/>

Запитання для обговорення:

- Яка це компанія? Чому ви так думаете? Як підсумок зачитайте ознаки дружньої компанії.

### Ознаки дружніх компаній:

- приймають тебе таким, яким ти є;
- не мають жорстких правил;
- не забороняють тобі спілкуватися поза групою;
- з радістю приймають у своє коло нових друзів;
- їхні члени поважають і підтримують одне одного.

*Слово вчителя:* «Небезпечні компанії є серйозною загрозою для тебе та інших. У цих компаніях часто панують агресія і насилля. У них жорсткі правила, і за непокору можуть не лише вигнати з компанії, а й побити. Тут курять, вживають алкоголь і наркотики, члени цих компаній розважаються крадіжками, бійками, вимаганням.

Потрапити в таку компанію означає наразитися на величезну небезпеку. Часто ці угруповання є справжніми бандами, що існують «під дахом» кримінальних структур, їх використовують для зберігання та розповсюдження наркотиків і залучення нових споживачів.

Тримайся подалі від таких компаній!»

Як підсумок зачитайте ознаки небезпечних компаній.

### Ознаки небезпечних компаній:

- мають ватажка і жорсткі правила;
- вимагають повної відданості;
- забороняють контакти поза групою;
- за непокору можуть вчинити жорстоку розправу;
- з «чужими» поведуться агресивно і зверхньо;
- вступають у між групові конфлікти «стінка на стінку»;
- поширене вживання тютюну, алкоголю, наркотиків.

3. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздаткових матеріалах для учнів.



*Підсумуйте:* «Отже, існують дружні компанії і небезпечні, які можна розпізнати за низкою ознак. І саме для вашої безпеки та благополуччя ви повинні обирати дружні компанії».



### Інформаційне повідомлення "Формула здорових стосунків"

1. Слово вчителя: «Принципи формування здорових стосунків у команді описує формула трьох «К».

Запишіть на дошці формулу здорових стосунків і поясніть, що означає кожен з її елементів.

**Здорові стосунки = Кооперація +  
Комунікація + Компроміс**

*Слово вчителя:* «Кооперація — означає діяти як одна команда, використовувати синергію для досягнення спільної мети; комунікація — означає бути відкритим до спілкування не замикаючись в собі, завжди обговорювати з близькими те, що вас хвилює; компроміс — означає необхідність розв'язувати проблеми у стосунках шляхом взаємних поступок».

2. Об'єднайте учнів у три групи та запропонуйте виконати Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів.



### Пробуджуємо командний дух

*Слово вчителя:* «Працювати в команді – важлива навичка сучасної людини. А чи знаєте ви, як із звичайної групи чи класу можна зробити справжню команду? (Відповіді бажаючих.) Один із найкращих способів – ігри на згуртування».

*Примітка:* Якщо у класі недостатньо вільного місця, то попросіть учасників перейти до актових чи спортивних залів, ідальні, на шкільне подвір'я тощо.

#### 1. Гра "Мінне поле".

Запропонуйте 1-2 бажаючим бути спостерігачами.

Решту учасників об'єднайте у пари та попросіть розрахуватися на перший-другий. Перші номери мають стати в одному кінці кімнати та зав'язати очі. Другі номери стають на протилежному боці кімнати та мають своїми вказівками провести напарника через «мінне поле» із тарілок. Перехід «поля» починають всі одночасно за вашою командою. Як тільки останній учасник дійде до кінця, пари мають помінятися ролями і йти у зворотньому напрямку.

Запитання для обговорення до пар:

- Що було складніше: бути ведучим чи, тим кого ведуть? Чому?

Запитання для обговорення до спостерігачів:

- Чому пара переможців прийшла пешою?
- Що завадило іншим?



### 2. Гра "Піраміда зі стаканчиків"

Об'єднайте учасників у групи по 4-6 осіб. У кожній групі є по одній канцелярській гумці, до якої потрібно на рівній відстані прив'язати тонкі мотузки. Кількість мотузок за кількістю учасників у групі.

Учасники мають «вдягнути» гумку на перевернутий стаканчик і збудувати з них піраміду.



Запитання для обговорення:

- Що вам допомагало?
- Що заважало?

### Вправа "Командна робота"

- Обладнання: аркуш паперу для кожної команди, фломастери (кольорові олівці, маркери) за кількістю учасників.
- Об'єднайте учнів у 4 групи за допомогою карток із Додатку 1 («команда Шрека», «команда Чіпа та Дейла», «команда мінйонів», «команда пінгвінів Мадагаскару»).

- Роздайте групам аркуші паперу та олівці або фломастери різних кольорів (по одному для кожного учня).
- Запропонуйте учасникам груп розібрати олівці (маркери, фломастери) і повідомте, що вони мають разом намалювати малюнок, пов'язаний із командною роботою (наприклад, люди стоять ланцюжком і передають одне одному відро з водою). При цьому кожен може використовувати лише свій фломастер (маркер, олівець), обмінюватися ними не можна.
- Презентації малюнків.

Запитання для обговорення:

- Які труднощі виникали під час виконання цього завдання?
- Як ви їх долали?
- Якщо є можливість і бажання учнів, можна обрати найкращий малюнок, сфотографувати його і виготовити наклейки або футболки із зображенням цього малюнка.

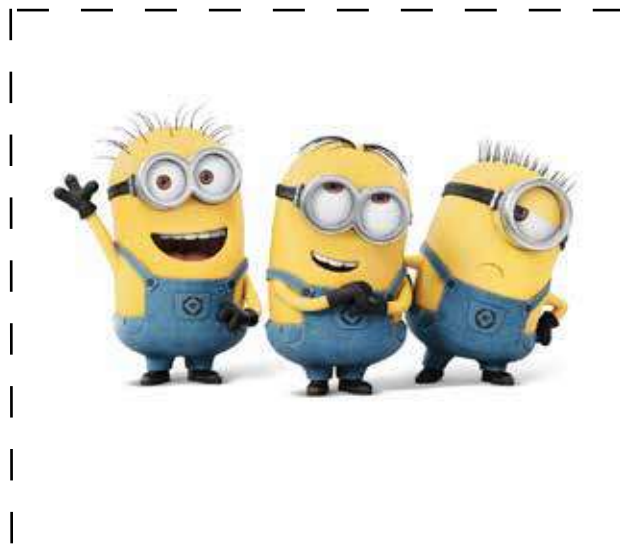
*Підсумуйте:* «Існує чимало творчих команд, які створюють шедеври. От і ви працюючи разом, створили чудові плакати.

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Завершальна вправа. Запропонуйте учасникам по черзі продовжити речення: «Я можу бути цінним членом команди, тому що ...».
2. Запропонуйте учасникам стати в коло, взятися за руки та тричі вигукнути: «Ми – сильні, бо ми – команда».

## ТРЕНІНГ 4. ПЛАНУЄМО ДОСЯГЕННЯ МЕТИ

Додаток 1



# Тренінг 6. МИ – КОМАНДА



## Мета

Мотивувати учнів до партнерства, започаткування у школі волонтерського руху. Сприяти формуванню у молоді лідерських якостей, розвитку емпатії, навичок прийняття відповідальних рішень, групової роботи, уміння переконувати і створювати мотивації для інших.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- називають якості волонтера;
- пояснюють, хто такий лідер;
- оцінюють схильність до лідерства;
- наводять приклади добрих справ.



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- Папір формату А 4.
- М'ячик.

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Вправа «Хто такі волонтери»	15 хв
Вправа «Яким має бути волонтер?»	5 хв
Вправа «Модель волонтера»	10 хв
Робота в групах «Що може зробити волонтер?»	15 хв
Перегляд відео «Правила гусей»	8 хв
Руханка «Витівник»	5 хв
Інформаційне повідомлення «Я — лідер»	5 хв
Вправа «Оцінюємо схильність до лідерства»	10 хв
Підсумкові завдання	7 хв
Усього тривалість	90 хв

### Стартові завдання (вступ до теми і знайомство)

1. Зворотний зв'язок із минулим заняттям: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді бажаючих, підсумуйте сказане.
2. Оголосіть нову тему: «Сьогодні ми поговоримо про волонтерів, про добрі справи на кожен день та оцінимо свою схильність до лідерства».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учасникам по черзі назвати своє ім'я та продовжити фразу: «Я пишу тим, що...» (назвати свою рису характеру або вчинок, яким він/вона пишається).

Вправа «Хто такі волонтери» (мотивувати учнів розвивати лідерські якості, приєднатися до волонтерського руху)

1. Запропонуйте учням переглянути відео.

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Hto-tak--volonteri-/>



- Підсумуйте: «Волонтер (англ. – доброволець) – людина, яка вільно, а не переслідуючи якісь корисливі цілі, займається діяльністю на користь суспільства».
2. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздаткових матеріалах для учнів.

Тренінг 6. КОМАНДНОСТІ І ЛІДЕРСТВА

**Завдання 1.**

Впевність, впевненість та впевненість на волонтерстві – це те саме, що і впевненість на роботі чи в школі?

Чи ви можете зробити найбільше: інтенсивно, застосовуючи свої знання, інтуїцію, наполегливість, організованість, ініціативність?

Складіть історію про людину, яка допомагає іншим.

Чому ви хочете це зробити? Яку ви бачите ціль?

### Вправа "Яким має бути волонтер?"

Запропонуйте учням перекидати один одному м'ячик та висловлювати свої думки про те, якими особистими якостями має володіти волонтер (співчуття, креативність, організованість, ініціативність тощо).

### Вправа "Модель волонтера" (активізувати креативне мислення учасників, конкретизувати їхні уявлення про волонтерів)

Об'єднайте учасників у дві групи.

Слово вчителя: «На мою думку, волонтер — це сучасна людина, яка старанно працює й активно відпочиває, має багато друзів і сама є вірним другом, завжди намагається приймати правильні рішення і допомагати тим, хто цього по-







## Тренінг 6. МИ – КОМАНДА

- Поясніть, як на вашу думку, пов'язані лідерство і командна робота?

**Підсумуйте:** «З часом, людина, яка веде та відповідає за всіх — втомлюється. Тому кожен може стати лідером. Потрібно підтримувати одне одного та по черзі брати на себе відповідальність лідера».

### Руханка "Витівник"

Один учасник на хвилинку виходить за двері. Решта стають у коло, обирають «витівника» й оплесками запрошують зайти до кімнати того, хто вийшов. Він стає у центрі кола і намагається відгадати, хто є «витівником». Завдання для «витівника» — час від часу давати сигнал про зміну рухів (наприклад, після оплесків — тупотіти ногами, махати руками чи присідати). Коли «витівника» відгадають, він починає водити.

### Інформаційне повідомлення "Я – лідер"

Слово вчителя: «Кожен може стати волонтером. Але щоб до вас прислухалися, ви маєте бути авторитетом для своїх друзів, набути лідерських якостей.

Хто він — лідер? Це людина, яка бере відповідальність не лише за себе, а й за тих, хто живе поруч. Лідер — це той, кого поважають, до думки якого прислухаються. За висловом одного соціального працівника, «лідер — це така ж людина, як усі, тільки краща».

### Вправа "Оцінюємо схильність до лідерства"

Запропонуйте учасникам визначити свої лідерські якості у Роздаткових матеріалах для учнів (Завдання 4).



### Підсумкові завдання (зворотний зв'язок)

2. Попросіть учнів за бажанням по черзі дати відповідь на запитання: «Що корисного ви дізналися сьогодні?»
3. Завершальна вправа. Поки ви рахуєте до п'яти, учні мають потиснути руки якомога більшій кількості учасників. До чотирьох рахуйте в нормальному темпі, а відтак уповільніть рахунок (чотири з чвертю, чотири з половиною...), щоб усі встигли подякувати одне одному.

*На основі тренінгу, розробленого Савченко В. А.*

# Тренінг 8. ЯК СТАТИ БАЖАНИМ СПІВРОЗМОВНИКОМ



## Мета

Розвивати навички спілкування (уміння розпочинати, підтримувати та завершувати розмову), сприяти формуванню дружніх стосунків в учнівському середовищі.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- називають якості бажаного співрозмовника;
- оцінюють рівень своєї упевненості у спілкуванні з незнайомими людьми;
- демонструють уміння правильно знайомитися, починати, підтримувати і завершувати розмову, робити компліменти.



## Обладнання і матеріали

- Кольорові олівці, фломастери, папір для фліпчарту.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Додатки 1-2 у потрібній кількості.
- Вирізати геометричні фігури (кола, трикутники, квадрати, овали) за кількістю учасників для об'єднатися у три групи.

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв
Мозковий штурм «Бажаний співрозмовник: який він?»	8хв
Інформаційне повідомлення «Як розпочати, продовжувати та закінчувати розмову»	10 хв
Вправа «Говоримо по черзі»	7 хв
Гра «Хто ця людина?»	8хв
Вправа «Відкриті запитання»	9 хв
Вправа «Залишаємось у темі»	5 хв
Інформаційне повідомлення «Завершуємо розмову»	3 хв
Вправа «Відпрацювання навичок спілкування»	10 хв
Вправа «Вчимося робити компліменти»	9 хв
Робота у групах. Вправа «Пінг-понг» (відпрацювати навички ефективного спілкування)	8 хв
Підсумкові завдання	7 хв
Усього тривалість	90 хв

### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок із минулим заняттям: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді бажаних, підсумуйте сказане.
2. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по черзі продовжити фразу: «Мій друг сказав би про мене ...» / «Моя подруга сказала б про мене ...».
3. Назвіть тему заняття: «На сьогоднішньому занятті ми поговоримо про те, що потрібно знати і вміти, щоб вас вважали цікавим і бажаним співрозмовником».

### Мозковий штурм "Бажаний співрозмовник: який він?"

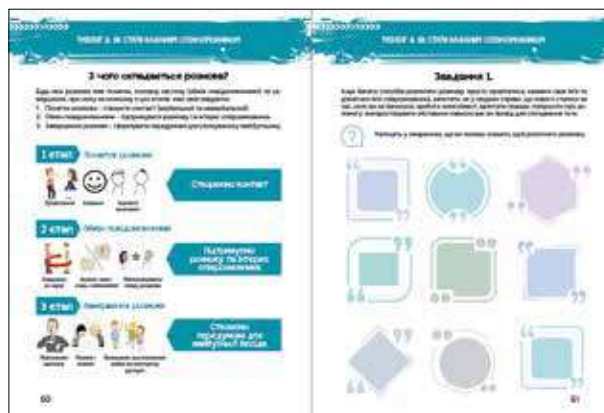
1. Запропонуйте учасникам за бажанням назвати одну якість бажаного співрозмовника, яка допомагає у спілкуванні (наприклад, емпатія, доброзичливість, ввічливість). Наприклад: «На мою думку, у спілкуванні допомагає доброзичливість...». Бажано, щоб учні пояснювали свій вибір. Одночасно записуйте названі якості на дошці або фліпчарті.
2. Коли список якостей складено, запропонуйте учням обрати найважливіші три з них, відмічаючи свій вибір на дошці. Перерахуйте якості бажаного співрозмовника, починаючи з найважливішої для учасників вашої групи.

При великій кількості учасників (більше 25) або при браку часу можна провести цю вправу у скороченому варіанті, без голосування.

*Підсумуйте:* «Бути хорошим співрозмовником – це справжнє мистецтво, якому необхідно вчитися».

### Інформаційне повідомлення "Як розпочати, продовжувати та закінчувати розмову"

1. *Слово вчителя:* «Думка інших людей про нас як співрозмовників утворюється під час розмови. Будь-яка розмова має початок, основну частину та завершення, при чому на кожному з цих етапів є своє завдання».
2. Запропонуйте учасникам по черзі зачитати вголос інформацію із Роздаткових матеріалів для учнів «З чого складається розмова» та виконати Завдання 1.



3. Дайте учасникам хвилину, щоб вони порівняли свої варіанти відповідей.

Запитання для обговорення:

- У кого з вас співпадають варіанти початку розмови? Як саме?
- Як залежить те, з ким ви спілкуєтеся, на вибір варіанту початку розмови?

*Підсумуйте:* «Існують різні способи розпочати розмову. У будь-якому випадку важливо показати свою зацікавленість співрозмовником та гарний настрій».

### Вправа "Говоримо по черзі"

*Слово вчителя:* «Спілкування — це спільна справа, тому кожен повинен мати можливість висловитися. Навіть якщо ви просто хочете поділитися з другом цікавою історією, дайте йому час відреагувати на сказане».

- Запропонуйте учням сісти в коло. Роздайте картки із Додатку 1. Запропонуйте їм по черзі дати відповідь на запитання з картки, але говорити можна не більш як 10 секунд. Коли час закінчився, треба передати слово наступному учасникові. Стежте за часом або попросіть робити це когось із учнів.

Запитання для обговорення:

- Чи було вам достатньо 10-ти секунд, щоб висловитися?
- Як ви почувалися, коли не встигали сказати усе, що хотіли?

*Підсумуйте:* «Спілкування передбачає рівноправну участь усіх, тому важливо говорити по черзі та підтримувати баланс між запитаннями і відповідями на них».

### Гра "Хто ця людина?"

*Слово вчителя:* «Для підтримки розмови необхідно також вміти задавати питання. Так ми долучаємо співрозмовника до спілкування, виявляємо до нього інтерес. Питання, на яке можна відповісти односкладово, наприклад, "так" чи "ні", називають закритим, тому що воно не створює передумов для продовження розмови. А відкриті питання дозволяють "відкрити" співрозмовника, спонукають повідомляти певну інформацію і цим дають новий поштовх для розмови.»

- Загадайте ім'я людини, яка є відомою всім присутнім. Учасникам треба ставити лише закриті питання, щоб зрозуміти, хто ця людина. Ви може відповідати лише «так» або «ні».
- Кожен учасник по черзі задає одне запитання. Якщо комусь здається, що він зрозумів, про яку людину йде мова, він може озвучити свою версію, коли буде його черга задавати питання. Якщо відгадка вірна – він сам стає ведучим і загадує нову людину, якщо невірна – вибуває з гри до кінця раунду.
- Після декількох спроб можете запропонувати алгоритм задавання закритих питань. Суть його полягає в тому, щоб послідовно вивчити усі напрямки пошуку: роки життя, стать, країну проживання, рід діяльності та ін.
- Проведіть ще один раунд гри, але з використанням відкритих запитань: знову загадайте відому усім людину і дайте зразок відкритого запитання. Наприклад, «Чому ви загадали цю людину?» «Як вона стала відомою?» та ін.

Запитання для обговорення:

- Які переваги мають відкриті запитання?
- У яких ситуаціях, окрім повсякденного спілкування, важливо вміти задавати точні та інформативні запитання?

*Підсумуйте:* «Запитання відіграють величезну роль у спілкуванні. Для підтримання розмови краще використовувати відкриті запитання, які спонукають до відповіді».

## Тренінг 8. ЯК СТАТИ БАЖАНИМ СПІВРОЗМОВНИКОМ

### Вправа «Відкриті запитання»

1. Запропонуйте учасникам виконати Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів.



2. За наявності часу можете запропонувати учасникам на вибір розіграти один із діалогів, що утворилися, у парах.

### Вправа "Залишаємося в темі"

*Слово вчителя:* «Інколи трапляється, що одна людина починає тему, а друга одразу змінює її, демонструючи неповагу до співрозмовника. Давайте потронуємося залишатися в темі, навіть якщо вам хочеться сказати щось своє».

1. Роздайте учням картки із Додатку 2 і запропонуйте разом скласти історію. Перший учень піднімає картку і починає розповідати історію (наприклад, «Одного разу хлопчик купив парасольку»). Наступний піднімає картку зі своїм зображенням та додає одне речення, але так, щоб це було продовженням історії. Тему змінювати не можна.

### Запитання для обговорення:

- Чи складно було продовжувати задану тему?
- Наведіть приклади ситуацій, коли люди порушували це правило. Як ви почувалися при цьому?

*Підсумуйте:* «Для того, щоб бути бажаним співрозмовником, важливо вміти підтримувати тему розмови, адже дуже важко спілкуватися, коли кожен говорить про своє».

### Інформаційне повідомлення "Завершуємо розмову"

*Слово вчителя:* «Завершити розмову інколи може бути непросто. Найкраще, якщо ми логічно обгрунтуємо завершення розмови і покажемо, що вона була нам до вподоби».

### Ось кілька прикладів:

- «За кілька хвилин я мушу йти, але перед тим мені хотілося б ще трохи почитати про...»
- «Не можу повірити, що зараз вже [час доби]!. Сподіваюся, що ми зможемо продовжити нашу розмову іншого разу»
- «На жаль, я мушу йти. Дякую (тобі, Вам) за зустріч!»

*Підсумуйте:* «Під час завершення розмови коротко пояснить причину цього та попрощайтесь. Варто пам'ятати, що кінець розмови є не менш важливим, ніж її початок».

### Вправа "Відпрацювання навичок спілкування"

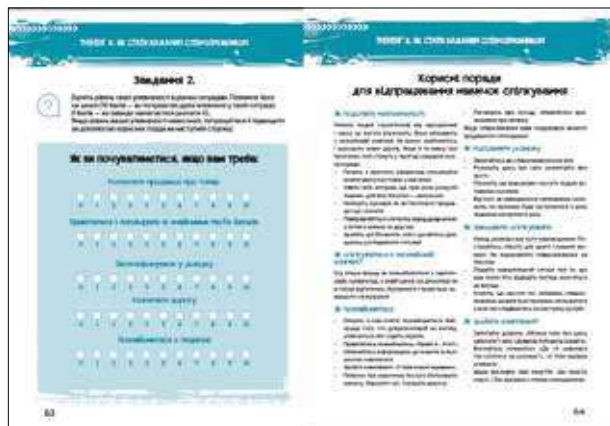


## Тренінг 8. ЯК СТАТИ БАЖАНИМ СПІВРОЗМОВНИКОМ

Запропонуйте учням виконати Завдання 3 у Роздаткових матеріалах для учнів та на наступній сторінці прочитати інформацію «Корисні поради для відпрацювання навичок спілкування».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Eralash--Pravilniy-kompliment/>



**Слово вчителя:** «Робити комплімент — не означає підлещуватися до когось. Це вміння необхідне кожній вихованій людині. Ви можете робити компліменти щодо зовнішнього вигляду співрозмовника (одягу, взуття, зачіски), його вмінь чи особистих якостей, наприклад, почуття гумору.

Підсумуйте: «Кожен може подолати сором'язливість, варто лише почати вправляти навички впевненої поведінки».

### Вправа "Вчимося робити компліменти"

1. **Слово вчителя:** «Для дружнього спілкування дуже важливими є вміння робити компліменти.

**Комплімент** — це приємні, добрі слова, які підіймають настрій, підбадьорюють людину, виражають ваше дружнє ставлення до неї. Зараз ми переглянемо коротке відео про компліменти».



Не менш важливим є вміння приймати компліменти. Не слід відмахуватися від них, але й не треба починати вихвалитися: "Я і не таке ще вмію!"

Якщо вас хвалять, вислухайте і тепло подякуйте. Можете зробити комплімент у відповідь: "Дякую, ти теж добре катаєшся на роликах»».

2. Запропонуйте учням виконати Завдання 4 у Роздаткових матеріалах для учнів.



## Тренінг 8. ЯК СТАТИ БАЖАНИМ СПІВРОЗМОВНИКОМ

### Робота у групах. Вправа "Пінг-понг" (відпрацювати навички ефективного спілкування)

- Об'єднайте учнів у чотири групи за допомогою геометричних фігур (кола, трикутники, квадрати, овали).
- Запропонуйте учням розіграти сценки, що демонструють уміння спілкуватись у незнайомій компанії:

група 1 — «Як познайомитися»;

група 2 — «Як підтримати розмову»;

група 3 — «Як завершити спілкування»;

група 4 — «Як зробити комплімент».

### Підсумкові завдання (зворотний зв'язок)

1. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учасникам продовжити фразу «На цьому заняття я дізнався(-ась)...» або «Мені сподобалося...».
2. Завершальна вправа. Вправа «Вальс-комплімент».

### Інструкція:

- Станьте в коло. Розрахуйтеся на перший-другий.
- Перші номери роблять крок уперед і повертаються обличчям до других номерів. Пари торкаються долонями і ведуть діалог:
  - Ти подобаєшся мені.
  - Чому?
  - Тому, що...
- І називають одну характерну рису, яка подобається їм у партнерові. Потім міняються ролями.
- Перші номери роблять крок вправо і повторюють те саме з іншими партнерами.

- Гра закінчується, коли пари повертаються у вихідне положення.

Запитання для обговорення:

- Як змінювався ваш настрій під час виконання цієї вправи?
- Чи корисна для вас ця вправа?

*Підсумуйте:* «Робити компліменти так само приємно, як і приймати їх».

## Тренінг 8. ЯК СТАТИ БАЖАНИМ СПІВРОЗМОВНИКОМ

Додаток 1

Які домашні тварини  
є у тебе?

Який твій  
найулюбленіший  
фільм?

Яка твоя  
найулюбленіша їжа?  
Чому?

Що тебе розвеселило  
на цьому тижні?

Що ти робив  
на вихідних?

У тебе є брати  
чи сестри?

Що ти робив  
на свій  
день народження?

Що тобі подобається  
робити разом зі  
своєю родиною?

Ким працюють  
твої батьки?

Що ти робив  
на минулому тижні?

Який вигляд має  
твоя спальня?

Ти коли-небудь  
подорожував?  
Куди?

## Тренінг 8. ЯК СТАТИ БАЖАНИМ СПІВРОЗМОВНИКОМ

Що тебе може  
розвеселити?

Ти коли-небудь  
займався спортом?  
Яким?

Що робитимеш  
на канікулах?

Чи подобається  
тобі готувати?  
Чому?

Що ти любиш їсти  
на сніданок?

Який твій  
найулюбленіший  
колір?

Ти коли-небудь  
літав у літаку?  
Куди?

Яка твоя  
найулюбленіша  
тварина?

Що ти робив  
учора?

Яка твоя  
наулюбленіша книга?

Що ти плануєш  
робити на цих  
вихідних?

Який твій  
наулюбленіший  
предмет у школі?  
Чому?



## Тренінг 8. ЯК СТАТИ БАЖАНИМ СПІВРОЗМОВНИКОМ

Яка музика тобі  
подобається?  
Чому?

Який твій  
найулюбленіший  
день тижня? Чому?

Яка професія  
тобі подобається?  
Чому?

Які твої  
найулюбленіші  
цукерки?

Що тобі не  
подобається  
робити?

Чого ти боїшся?

У тебе є найкращий  
друг? Що тобі  
подобається  
в ньому?

Який твій  
найулюбленіший  
фрукт?

Які твої  
найулюбленіші овочі?

Що в тебе виходить  
добре робити?

Яка твоя  
найулюбленіша  
квітка? Чому?

Який твій  
найулюбленіший  
десерт?





## Тренінг 8. ЯК СТАТИ БАЖАНИМ СПІВРОЗМОВНИКОМ



# Тренінг 9. МИСЛИМО КРИТИЧНО



## Мета

Ознайомити з поняттями критичного мислення; розвинути здатність знаходити вирішення проблем; сформувані навички критичного аналізу рекламних стратегій; мотивувати до розвитку критичного мислення.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- називають властивості критичного мислення;
- пояснюють необхідність розвитку критичного мислення;
- демонструють уміння критично аналізувати ситуації.



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- Перевірити відео до теми.
- Роздрукувати Додаток 1 у необхідній кількості.

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	15 хв
Перегляд відео «Експеримент у школі»	5 хв
Інформаційне повідомлення «Рекламні стратегії»	3 хв
Перегляд відео про рекламу	5 хв
Робота в групах «Аналізуємо рекламні стратегії»	7 хв
Руханка	3 хв
Робота в парах «Рекламна індустрія»	15 хв
Вправа «Критичне мислення»	10 хв
Перегляд відео «5 підказок для розвитку критичного мислення»	10 хв
Інформаційне повідомлення «Етапи критичного мислення»	7 хв
Підсумкові завдання	10 хв
Усього тривалість	90 хв

## Тренінг 9. МИСЛИМО КРИТИЧНО

### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді бажаючих, підсумуйте сказане.
2. Оголосіть тему тренінгу: «Тема нашого тренінгу «Мислимо критично». Ми сьогодні поговоримо – як навчитися мислити критично і приймати самостійні рішення».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учасникам написати назву двох марок побутової хімії/косметики/засобів гігієни, якими вони найчастіше користуються. Далі по черзі назвати своє ім'я і пояснити, що спонукало їх придбати продукти саме цих марок.

Зверніть увагу учасників, що більшість/частина рішень було прийняте під впливом реклами.

### Перегляд відео "Експеримент у школі"

Слово вчителя: «А зараз, за допомогою відео, ми побачимо, як думки інших впливають на наші».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Eksperiment-u-shkol-/>

Запитання для обговорення:

- Чому дівчинка змінила своє рішення?

- Розкажіть про ситуації, коли ви змінили свою думку під впливом інших. Чи зробили б ви це зараз?

### Інформаційне повідомлення "Рекламні стратегії"

Запитайте учнів: «Що впливає на наші рішення?» (вислухайте відповіді учнів)

Підсумуйте: «В сучасному світі реклама може дуже впливати на особистий вибір».

Запропонуйте учням прочитати інформацію про рекламні стратегії з Роздаткових матеріалів для учнів.



### Перегляд відео про рекламу

1. Запропонуйте учням подумати і назвати позитивні і негативні сторони реклами.
2. Перегляньте відео.



<https://drive.google.com/open?id=1ttU06XsT8s5e25xjPqnvVGFFglzMLuUB>



## Тренінг 9. МИСЛИМО КРИТИЧНО

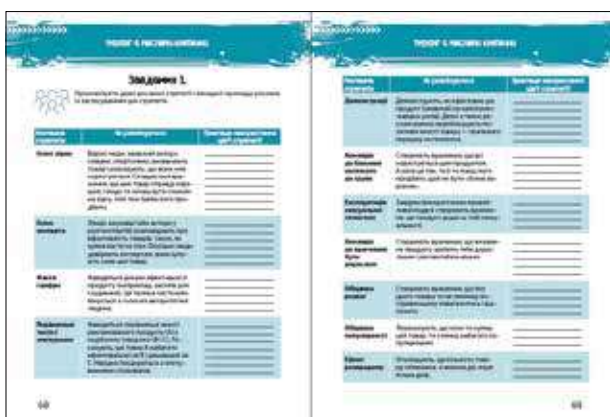
Запитання для обговорення:

- Чим може бути корисна правдива реклама? (можна дізнатися про нові товари, про концерти і послуги, побачити різноманітність товарів)
- Які ризики може приховувати реклама? (маніпуляції, просування некорисних продуктів і т.д.)

*Підсумуйте:* «Потрібно критично оцінювати всю інформацію, яку отримуєте з різноманітних джерел, адже ви відповідальні за свої рішення».

### Робота в групах "Аналізуємо рекламні стратегії"

Об'єднайте учнів у 5 груп, розрахувавши на 1, 2, 3, 4, 5. Запропонуйте групам ознайомитися з рекламними стратегіями і виконати Завдання 1 у Роздатковим матеріалах. Завдання для груп — написати приклади реклам до обраних стратегій (1-ша група для перших двох, 2-га, для наступних двох і т.д. 5-та група отримує три теми для виконання).



Обговорення:

- Запропонуйте бажаним розказати випадок з власного життя, коли вони реклама вплинула на їх вибір. Які були наслідки.

Підсумуйте: «Щоб змусити людей придбати товар, рекламодавці нерідко наводять не всі його якості, а лише ті, що показують товар з кращого боку. Тому потрібно вміти критично оцінювати всі дані реклами».

### Руханка

Зачитуйте твердження. Учні, яких це твердження стосується підводяться і міняються місцями.

- У кого добрий настрій.
- Хто любить співати.
- Хто вважає, що вміє мислити критично.
- Хто має друзів серед присутніх.
- Хто любить яблука.
- Хто любить читати.
- Хто має брата чи сестру тощо.

### Робота в парах "Рекламна індустрія"

*Слово вчителя:* «Завдяки рекламі люди можуть дізнатися про цікаві місця, які можна відвідати».

Об'єднайте учнів у пари. Запропонуйте учням виконати Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів, створивши рекламу свого улюбленого місця у вашому населеному пункті, або прорекламувати своє місто (село). Або прорекламувати корисний товар для сусільства.

По завершенні партнери діляться своїм результатом один з одним.

Запропонуйте 1-2 бажаним презентувати назагал.

### Вправа "Критичне мислення"

1. Прочитайте разом з учнями інформацію про критичне мислення на су роздаткових матеріалах для учнів.



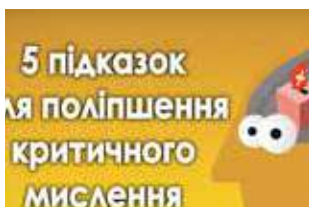
2. Проведіть вправу «Правда-неправда». Учні по черзі по колу називають 2 факти про себе — 1 правдивий, 1 неправдивий (наприклад, що вмієте робити, ваше хобі і т.д). Решта учнів мають вгадати, неправдивий факт.

Запитання для обговорення:

- Чим ви керувалися при визначенні правдивих і неправдивих фактів? (це ваш друг, слідкували за виразом обличчя, пригадували, що знаєте про людину)
- Кому було легко виконати цю вправу? Чому?
- В кого виникли труднощі? Чому?

### Перегляд відео "5 підказок для поліпшення критичного мислення"

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/5-p-dkazok-dlya-pol-pshennya-kritichnogo-mislennya/>



*Слово вчителя:* «Критичне мислення можна вдосконалювати. Перегляньте відео та зверніть увагу на кроки, які допоможуть розв'язати проблеми».

Запитання для обговорення:

- Які 5 кроків допоможуть розв'язати будь-які проблеми? (сформулювати запитання; зібрати інформацію; застосувати інформацію; подумати про наслідки; дізнатися про інші погляди)

*Підсумуйте:* «Критичне мислення дає знаряддя, щоб просяяти море інформації

та знайти те, що шукаємо. Якщо ми користуватимемося ним, воно дасть нам змогу зробити наші рішення більш самостійними. Щоб прийняти правильне та найбільш прийнятне для нас рішення, нам необхідно не тільки критично розглянути ситуацію з усіх сторін, а й застосувати усю свою креативність».

Інформаційне повідомлення «Етапи критичного мислення»

Запропонуйте учням прочитати інформацію про етапи критичного мислення у Завданні 3 з Роздаткових матеріалів для учнів.

Обговоріть, які з цих складових ви ви-



користували при аналізі рекламних стратегій.

### Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

3. Роздайте учням матеріал з Додатку 1. Слово вчителя: «Сенкан — це вірш, що складається з п'яти рядків. Складіть вірш про те, що ви запам'ятали або вам сподобалося на уроці».
4. Завершальна вправа «Неочікуваний подарунок». Запропонуйте учасникам по черзі подарувати своєму товаришу якийсь подарунок (наприклад, обійми, усмішку, рукостискання...).



# Тренінг 10. ПРОТИДІЄМО ТИСКУ І МАНІПУЛЯЦІЯМ



## Мета

Тренінг навичок критичного мислення і протидії соціальному тиску і маніпуляціям.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- адекватно оцінюють вплив однолітків та ЗМІ на прийняття їхніх рішень;
- розпізнають спроби тиску і маніпуляцій;
- демонструють уміння адекватно реагувати на небажані пропозиції;
- демонструють уміння обирати ефективні прийоми протидії тиску з боку знайомих, друзів і компанії.



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- Папір форматів А2, А3, А4.
- Маркери, фломастери.
- Плакат: «Алгоритм поведінки в умовах тиску і маніпуляцій».
- Підготуйте волонтерів для інсценування умовної ситуації «Нетверезий водій».

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	15 хв.
Мозковий штурм «Хто і що впливає на наші рішення»	10 хв.
Гра: «Маніпуляції», мозковий штурм	10 хв.
Інформаційне повідомлення «Види маніпуляцій»	10 хв.
Інсценування: «Як протидіяти маніпуляціям»	20 хв.
Рольова гра: «Вчимося відмовлятися від небезпечних пропозицій»	20 хв.
Зворотний зв'язок, завершення тренінгу	5 хв.
Усього тривалість:	90 хв.

### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учасників: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте сказане.
2. Вправа на знайомство. Запропонуйте учасникам по черзі назвати своє ім'я та продовжувати фразу «Мало хто знає, але я...» (і назвати своє хоббі або улюблену справу).

### Мозковий штурм:

Вступне слово вчителя: «Ми живемо серед людей і постійно перебуваємо під їхнім впливом. У свою чергу, ми також впливаємо на них. Отже, взаємовпливи – це частина нашого життя.»

1. Проведіть мозковий штурм: «Хто і що впливає на наші рішення?»
2. Підкресліть слово «друзі» та проведіть ще один мозковий штурм: «Друзі впливають на нас, коли...». Учасники мають навести приклади конкретних ситуацій, наприклад, коли допомагають купити річ, коли пропонують прогуляти уроки і т.д.
3. Підкресліть зеленим приклади позитивного впливу друзів (виручають нас з біди, попереджають про небезпеку, залучають до занять спортом...), а червоним — негативного (пропонують когось обманути, прогуляти заняття, щось вкрати, когось побити...).

Запитання для обговорення:

- Чому деякі люди наполегливо пропонують своїм друзям щось небезпечне?

Чи бажають вони при цьому їм добра? А може, в них просто бідна уява, щоб вигадати кращі роваги? Чи, може, вони намагаються у такий спосіб виправдати себе – мовляв, не я один такий, а й мої друзі також палять, випивають, що тут такого?

*Підсумуйте:* «Інколи, самі того не розуміючи, друзі можуть пропонувати вам робити неправильні вчитнки».

### Гра: "Маніпуляції"

Серед учасників, які є неформальними лідерами в колективі, оберіть двох волонтерів. Запропонуйте їм вийти ненадовго з кімнати.

Решта учасників стають в тісне коло. Поясніть, що коли волонтери повернуться, вони не повинні пускати їх у коло, застосовуючи свої навички упевненого спілкування.

Запросіть волонтерів і запропонуйте їм пробратися в середину кола без застосування фізичної сили.

Гра триває, поки хоче б один з волонтерів не проникне в коло або, якщо цього не сталося, через 2—3 хвилини просто зупиніть гру.

Подякуйте всім учасникам, особливо волонтерам.

Запросіть усіх сісти в коло для обговорення.

Запитання для обговорення:

- Які способи використовували наші волонтери, щоб пробратися в коло (підлещувалися, умовляли, канючили, спокушали популярністю, підкупували, робили з вас винного...)?»

## Тренінг 10. ПРОТИДІЄМО ТИСКУ І МАНІПУЛЯЦІЯМ

- Які ще способи маніпуляцій ви знаєте?

Прочитайте інформацію про маніпуляції у Роздаткових матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- Чи зустрічав хтось маніпуляції в своєму житті?
- Як розпізнати маніпуляції?

Підсумуйте: «За допомогою маніпуляцій люди (інколи і друзі) змушують інших зробити те, чого ті не хочуть робити».

### Інсценування: "Як протидіяти маніпуляціям"

- За допомогою волонтерів розіграйте умовну ситуацію «Нетверезий водій» (Завдання 1 в Роздаткових матеріалах для учнів).



- Поясніть учням алгоритм дій у ситуаціях, коли вами намагаються маніпулювати, відволікати від теми, умовляти чи переконувати, за допомогою плаката: «Алгоритм поведінки в умовах тиску і маніпуляцій».

Дії партнера	Ваші дії
Робить пропозиції	Поясніть, що ви думаєте і відчуваєте
Намагається відволікти від теми	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повертайтеся до теми</li> <li>• Висуньте вимогу</li> <li>• Запитайте, що він думає</li> </ul>
Тисне, переконує	Відмовтесь або Відтягніть час або Запропонуйте альтернативу

- Волонтери розіграють цю ситуацію методом «стоп-кадру», а ви ще раз його пояснюєте.
- Об'єднайте учасників у пари та запропонуйте їм за допомогою таблиці (продовження завдання 1 в Роздаткових матеріалах для учнів) написати сценарій своїх дій у цій ситуації.



- Учасники записують його в колонці «Ваш варіант» і двічі розіграють сценки, міняючись ролями.
- Охочі демонструють свою сценку перед класом.



Важливо не дозволяти учасникам «заграватися» і відступати від алгоритму, оскільки мета цього завдання — відпрацювання навички.

### Рольова гра: "Вчимося відмовлятися від небезпечних пропозицій"

Об'єднайте учасників у чотири групи, розрахувавши їх на 1,2,3,4.

- Прочитайте ситуацію «Дорослий подарунок» (Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів).



- Обговоріть, як варто діяти, коли друг пропонує спробувати наркотик.
- Зверніть увагу на рекомендований алгоритм поведінки (цифри 1–7 на малюнках).
- Поміркуйте, чому в цьому випадку немає рекомендації «Відтягніть час» (тому що це може спровокувати подальші намагання залучити вас до вживання наркотиків).

- Роздайте групам ситуації (Додаток 1). Запропонуйте групам розподілити ролі (один виконує роль модератора і стежить за дотриманням алгоритму). За допомогою таблиці (продовження Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів) учасники пишуть 3 сценарії відмови у заданій ситуації та розігрують сценки (щоразу міняючись ролями).
- Підсумуйте: «Розпізнавши маніпуляції та пригадавши алгоритм дій в таких ситуаціях, ви можете уникнути неприємних ситуацій».

### Зворотний зв'язок

- Запропонуйте учасникам пригадати, що вони робили на цьому тренінгу (учасники відповідають, дотримуючись правила «Піднятої руки»).
- Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте їм по черзі продовжити фразу: «Сьогодні я дізнався/навчилась...»

### Ситуація 1. "Доросле святкування"

У вашого друга день народження. Він запросив вас та ще кількх друзів до себе на вечірку. Ви прийшли на святкування і принесли подарунок і торт. Іменинник відвів вас в іншу кімнату і сказав: «У нас сьогодні доросла вечірка. Сьогодні я вперше хочу спробувати алкоголь і зробити це з найкращим другом. Ну що, ти згоден?»

### Ситуація 2. "Після вечірки" (для дівчат)

Після вечірки друзі розійшлися, залишивши вас із вашим другом наодинці в його квартирі. Ви усвідомлюєте, що вже пізно, транспорт не ходить, а до вашого дому дуже далеко. Зазвичай друг шляхетно поводитьься з вами. Але сьогодні він став інакшим — намагається схилити вас до сексуальних стосунків. Коли ви пояснюєте, що не хочете цього, він перебиває і намагається за будь-яку ціну переконати вас. Ви плануєте викликати таксі і їхати додому. Ви рішуче відмовляєтесь або пропонуєте компроміс.

### Ситуація 3. "За компанію"

Ваша подруга запросила вас та ще кількох друзів у гості. Подруга відвела вас на подвір'я і сказала: «Я взяла у брата сигарети. Давай разом спробуємо». Ви розумієте, що вам і вашій подрузі це непотрібно.

### Ситуація 4. "Дорослий подарунок"

У вас день народження. Ви запросили до себе кількох близьких друзів. Вони принесли подарунки — навушники, книги, солодоці. А ваш найкращий друг відвів вас в іншу кімнату і сказав: «Усі дарують тобі якісь іграшки, а я приніс дорослий подарунок — сигарету з марихуаною. Хочеш спробувати?»

# Тренінг 11. "НІ" ВЖИВАННЮ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН.



## Мета

Формування негативного ставлення до вживання алкоголю і наркотиків та спільного використання голок і шприців.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- Називають приклади психоактивних речовин;
- Пояснюють небезпеку їхнього вживання;
- Розпізнають ознаки наркотичної залежності;
- Відрізняють факти про психоактивні речовини від міфів;
- Демонструють уміння надавати кваліфіковані поради щодо небезпеки вживання психоактивних речовин та спільного використання предметів, які колють або ріжуть.



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- Перевірити відео до теми.
- Картки з написами: «ФЗ», «ПЗ», «ФЗ+ПЗ»
- Роздрукувати і розрізати картки з Додатку 1.

## Орієнтовний план уроку

Привітання, зворотний зв'язок	10 хв.
Гра «Залежність»	10 хв.
Повідомлення: «Про наркотики і наркотичну залежність»	5 хв.
Перегляд і обговорення відео	10 хв.
Руханка	3 хв.
Гра: «Доріжки. Вчимося розпізнавати ознаки залежності»	10 хв.
Мозковий штурм: «Причини вживання наркотиків»	5 хв.
Тест: «Факти і міфи про психоактивні речовини»	15 хв.
Робота в групах: «Уявіть себе лікарем»	12 хв.
Зворотний зв'язок, завершення тренінгу	10 хв.
Усього тривалість:	90 хв.

## Тренінг 11. "НІ" ВЖИВАННЮ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді бажаючих, підсумуйте сказане.
2. Оголосіть тему тренінгу: «Тема нашого тренінгу «"Ні" вживанню психоактивних речовин». Ми сьогодні поговоримо про залежність від психоактивних речовин».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням назвати своє ім'я і одну рису характеру.

### Гра "Залежність"

- Роздайте усім по 12 карток і попросіть учасників тренінгу написати: 4 улюблені страви; 4 улюблені заняття (хобі); 4 імені своїх друзів.
- Коли всі учасники заповнять картки, скажіть: «Давайте поставимо себе на місце людини, яка почала вживати наркотики. Це допоможе нам краще зрозуміти, що відбувається в її житті. Щойно вона почала вживати наркотики, їй доводиться за це платити. І не тільки грошима. Вона втрачає можливість займатися улюбленими справами (наприклад спортом), у неї не вистачає грошей на ласощі, вона може втратити друга. Напочатку дехто жертвує цим без жалю. Прошу вас відкласти по одній картці, що символізують їжу, ваші захоплення і близьких людей.
- Згодом наркозалежність вимагатиме нових жертв. Я прошу вас відкласти ще по одній картці.

- Нарешті настає стадія, коли людина втрачає контроль над своїм життям, і хвороба вже сама забирає в неї те, що їй дороге».
- Попросіть учасників повернутися одне до одного і взяти навмання по три картки з рук партнера та покласти їх поруч із ним.
- Повідомте, що решта — це варіант того, що залишає людині хвороба.
- Попросіть охочих поділитися своїми враженнями, висловити свої почуття.
- Скажіть: «Складіть разом усі ваші картки. Те, що відбувалося зараз, було лише грою. Я сподіваюся, що подібне ніколи не станеться у вашому житті, ця біда не зачепить ні вас, ні ваших близьких».
- Проведіть вправу на емоційне розвантаження (візуалізація або дихальні вправи). Якщо напруження залишається високим, слід зробити невелику перерву.

Примітка. Під час гри слід бути обережним, оскільки у групі можуть бути учасники, які вже пробували наркотики чи перебувають у певній стадії наркотичної залежності. У цьому випадку вправа може спричинити негативний вплив — викликати почуття безвиході. Тому, якщо ви не впевнені у власних можливостях опанувати ситуацію, краще не пропонувати цієї гри.

*Повідомлення:* « Про наркотики і наркотичну залежність»

# Тренінг 11. "НІ" ВЖИВАННЮ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

1. Прочитайте разом з учнями повідомлення «Що таке наркотики» у Роздаткових матеріалах для учнів.



ня ліків без призначення або перевищення рекомендованої дози та вживання легальних психоактивних речовин з метою досягнення наркотичного ефекту; залежність — неконтрольоване вживання психоактивних речовин).

## Перегляд і обговорення відео

Продемонструйте учням відео. [https://drive.google.com/open?id=1oYhDvZtCHld49wBBOZozZEm2NPEbbQ\\_cc](https://drive.google.com/open?id=1oYhDvZtCHld49wBBOZozZEm2NPEbbQ_cc)



- Мозковий штурм: «Які ви знаєте психоактивні речовини?»

Запишіть на дошці або фліпчарті усі названі речовини (наприклад, алкоголь, каннабіоїди, заспокійливі або снотворні речовини, кокаїн, стимулятори, галюциноген, тютюн, летучі розчинники (випари клею, хімічних речовин), нікотин).

Запитання для обговорення:

- Які з психоактивних речовин є легальними (алкогольні напої, ліки, препарати побутової хімії, сигарети)?

2. Повідомлення: «Зловживання і наркотична залежність». Запишіть на дошці слова «Зловживання» і «Залежність» та запитайте учнів, в чому, на їхню думку, полягає різниця між зловживанням психоактивними речовинами і залежністю від них (зловживання - це будь-яке вживання нелегальних наркотиків, вживан-

Запитання для обговорення:

- Чому Ківі вирішив спробувати «золоту краплинку»? (йому було цікаво)
- Що відбувалось з Ківі далі? (хотів спробувати все більше «краплинки», а задоволення це більше не приносило, життя погіршувалось, потреба в дозі, зміни психологічного і фізичного стану...)
- Поясніть чотири кроки виникнення залежності (Роздаткові матеріали для учнів).

Крок 1. Спочатку людина тільки пробує наркотик (експериментує).

Крок 2. Потім епізодично вживає його.

Крок 3. Відтак починає вживати регулярно, але в малих дозах.

Крок 4. На останньому етапі людина вже не володіє собою. Вона стає наркозалежною.



## Тренінг 11. "НІ" ВЖИВАННЮ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

- Обговоріть слова письменника Семюела Джексона: «Пути звички є надто слабкими, аби їх можна було помітити до того моменту, коли вони стають надто міцними, щоб їх можна було розірвати».

### Руханка "Шалене курча"

Учні стоять, і за командою одночасно трусять по вісім разів – спочатку правою рукою, потім лівою рукою, потім правою ногою, потім лівою ногою. Не зупиняючись, продовжують разом робити теж саме, тільки по сім разів, потім по шість разів тощо. Темп рухів поступово підвищується. Вправа закінчується, коли зроблено по одному стряхуванню кожною кінцівкою. Учасникам стає зрозуміло, чому вправа має таку назву.

### Гра "Доріжки. Вчимося розпізнавати ознаки залежності"

- Прочитайте інформацію про фізичну і психічну залежність.



- Напишіть на дошці: «Фізична залежність» і «Психологічна залежність» та поясніть їхні ознаки. (Головна відмін-

ність між ознаками фізичної і психологічної залежності в тому, що ознаки ФЗ зникають після проходження детоксикації і завершення абстинентного синдрому, а ознаки ПЗ залишаються з людиною на довгі роки).

- Покладіть на підлогу картки з написами: «ФЗ», «ПЗ», «ФЗ+ПЗ» та картки з різними ознаками наркотичної залежності (Додаток 1).
- Запропонуйте учасникам по черзі брати картки, зачитувати ознаки та розподіляти їх по відповідних колонках. Поясніть незрозумілі моменти.
- Запропонуйте учасникам виконати Завдання 1 у Роздаткових матеріалах для учнів.

### Мозковий штурм: "Причини вживання наркотиків"

Виконайте завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів.



Проведіть мозковий штурм: чому люди починають вживати наркотики (їхні друзі це роблять; вони вірять, що можуть

## Тренінг 11. "НІ" ВЖИВАННЮ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН

спробувати і спинитися...) і запишіть всі відповіді на дошці або фліпчарті.

- Розділіть ці причини на зовнішні (соціальні впливи) і внутрішні (психологічні чинники).
- Порівняйте те, що у вас вийшло, з причинами, які наводять фахівці (Роздаткові матеріали для учнів).

### Вправ "Факти і міфи про психоактивні речовини"

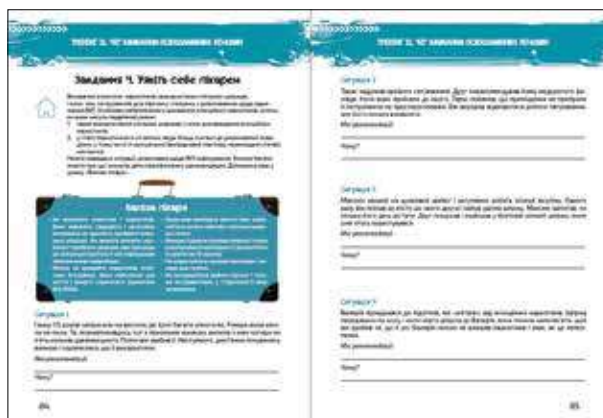
- Ще раз зверніться до результатів мозкового штурму і запитайте, які з цих причин є реальними фактами (легкодоступність наркотиків), а які — міфами (що наркотики допомагають виглядати старшим).
- Виконайте Завдання 3 із Роздаткових матеріалів для учнів за наведеною там інструкцією або об'єднайте учасників у 2 групи (міф, факт) та запропонуйте групам записати на плакатах міфи і факти про наркотики.



**Підсумуйте:** деякі міфи спеціально поширюють наркоділки, які зацікавлені залучити якомога більше молоді в тене- та наркотичної залежності.

### Робота в групах: "Уявіть себе лікарем"

- Об'єднайте учнів у 4 групи. Розподіліть між ними ситуації та запропонуйте виконати Завдання 4 у Роздаткових матеріалах для учнів за допомогою «Валізи лікаря».



- Після обговорення учасники зачитують свої ситуації та поради.
- Це завдання можна виконати вдома.
- Для контролю використайте наступну інформацію.

### Ситуація 1

Рекомендація: не вживайте наркотиків і алкоголю. Вони змінюють свідомість і негативно впливають на здатність приймати виважені рішення.

Чому? Ви можете вчинити необачно і прийняти рішення, яке призведе до небажаної вагітності або інфікування ВІЛ/ІПСШ.

### Ситуація 2

Рекомендація: не погоджуйтеся робити пірсинг і татуаж інструментами, у стерильності яких ви не впевнені.

Чому? Існує ризик зараження ВІЛ та іншими небезпечними інфекціями.

### Ситуація 3

Рекомендація: намагайтеся дістати стерильні (нові) шприци і голки, якщо вам необхідно ввести ліки.

Чому? Попередньо використані шприци і голки містять невелику кількість крові, яка може бути заражена ВІЛ.

### Ситуація 4

Рекомендація: ніколи не вживайте ін'єкційних наркотиків.

Чому? Вони заподіють величезну шкоду вашому здоров'ю і можуть призвести до зараження ВІЛ, гепатитом В та іншими небезпечними хворобами.

### Підсумкові завдання

Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте їм по черзі продовжити фразу: «З цього тренінгу я дізнався/навчилась...»

**Вживання наркотиків з метою  
відволіктися від проблем**

**Настирливі думки про те, щоб  
дістати наступну дозу**

**Продаж речей чи крадіжки,  
аби роздобути гроші**

**Провали в пам'яті, коли  
неможливо пригадати, що робив  
напередодні**

**Поява нових друзів, які  
вживають наркотики**

**Відсторонення від родини  
і давніх друзів**

**Втрата інтересу до всього, що  
раніше цікавило**

**Часті зміни настрою, напади  
тривоги, депресії, люті**

**Постійні обіцянки не вживати  
наркотики, невдалі спроби  
зупинитися**

**Вживання психоактивних  
речовин наодинці**



**Порушення сну – безсоння,  
нічні жахи, пітливість**

**Зміна харчових звичок, різке  
схуднення**

**Виникнення абстинентного  
синдрому через відсутність  
наступної дози**

**Потреба вживати більшу дозу,  
щоб відчувати той самий ефект**

# Тренінг 12. АНАЛІЗУЄМО РИЗИКИ РАННІХ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ



## Мета

Ознайомлення з наслідками ранніх статевих стосунків.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- Називають наслідки ранніх сексуальних стосунків для дівчат, хлопців і обох статей;
- Розповідають про небезпеку підліткових вагітностей, абортів, ІПСШ;
- Оцінюють вплив ранніх статевих стосунків на їхні життєві цілі та плани;
- Критично аналізують вплив засобів масової інформації на статеву поведінку молоді.



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- 4 Листки фліпчарта з написами на вибір: «З цієї хвилини я буду ...», «Дякую ..», «Цей тренінг для мене ..», «Найголовніше це ..», «Сьогодні я зробив відкриття, що ... » і т. д.

## Орієнтовний план уроку

Привітання, зворотний зв'язок	10 хв.
Стартові завдання	10 хв.
Робота в групах: «Відповідальне батьківство»	10 хв.
Повідомлення: «Ризики раннього початку статевого життя»	10 хв.
Робота в групах: «Аналізуємо наслідки ранніх статевих стосунків»	20 хв.
Індивідуальне завдання: «Ваш свідомий вибір»	10 хв.
Міні-лекція: «ЗМІ і статеву поведінку молоді»	10 хв.
Робота в групах (домашнє завдання): «Аналізуємо вплив ЗМІ»	5 хв.
Зворотний зв'язок, завершення тренінгу	5 хв.
Усього тривалість:	90 хв.

## Тренінг 12. АНАЛІЗУЄМО РИЗИКИ РАННІХ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ

### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді бажаючих, підсумуйте сказане.
2. Оголосіть тему тренінгу: «Тема нашого тренінгу «Аналізуємо ризики ранніх статевих стосунків». Ми сьогодні поговоримо про наслідки ранніх статевих стосунків».
3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням назвати своє ім'я і сказати, що для них значить кохання.

Повідомлення: «Ризики раннього початку статевого життя»

- Запитайте учнів, чому, на їх думку, підлітки зважуються на інтимні стосунки? (тиск друзів, реклама, пропаганда сексу у фільмах).
- Учням пропонується назвати ситуації, які є ризикованими для здоров'я.

Всі відповіді записуються на дошці.

Отримана інформація узагальнюється.

*Підсумуйте:* «Отже, що уявляють собою ризик і ризикована поведінка? Ризик — це ситуації чи обставини, за яких вам та вашому здоров'ю або навіть життю може загрожувати небезпека, але за певної поведінки її можна уникнути.

Ви ризикуєте:

1. Коли вживаєте алкоголь, тютюн або наркотики;
2. Коли починаєте жити статевим життям;
3. Коли маєте кілька статевих партнерів.

Кожен з вас має усвідомити, наскільки він ризикує і як цей ризик можна зменшити або уникнути його зовсім.

Ризиковані ситуації потребують відповідального ставлення, відповідальних рішень і поведінки».

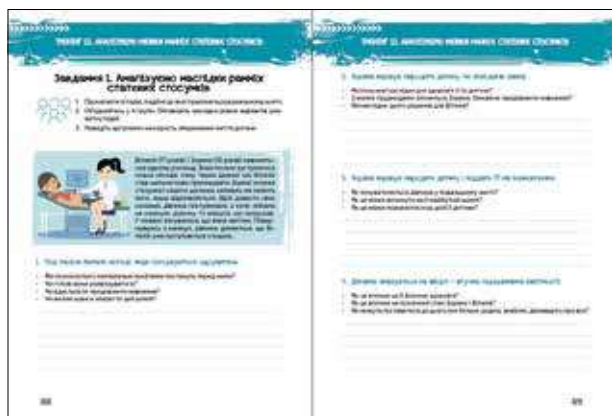
- Напишіть на фліп-чарті «Ризикована статевая поведінка» та поясніть, що це стосунки, які призводять до негативних наслідків: психічних травм, осуду з боку інших людей, небажаної вагітності, інфекцій, що передаються статевим шляхом.
- Запропонуйте учням назвати приклади ризикованої статевої поведінки. Додайте до переліку такі види ризикованої статевої поведінки як: ранній початок статевого життя, часта зміна статевих партнерів, інтимні стосунки у стані сп'яніння, секс за гроші або винагороду.
- Підкресліть, що сьогодні ви будете обговорювати можливі негативні наслідки ранніх статевих стосунків.
- Запропонуйте учасникам самостійно ознайомитися з інформацією про підліткову вагітність і наслідки абортів у Роздаткових матеріалах для учнів.



## Тренінг 12. АНАЛІЗУЄМО РИЗИКИ РАННІХ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ

### Робота в групах: "Аналізуємо наслідки ранніх статевих стосунків"

- Об'єднайте учасників у чотири групи.
- Прочитайте ситуацію із Завдання 1 у Роздаткових матеріалах для учнів.



- Запропонуйте учасникам уявити себе в ролі сценаристів телесеріалу.
- Запитайте, які є можливі варіанти розвитку подій у даній ситуації. Запишіть їх на дошці.
- Підкресліть ті, що наведені в практикумі (під тиском батьків молоді люди погоджуються взяти шлюб, Зоряна вирішує народити дитину і виховувати її без батька, Зоряна вирішує народити дитину і віддати її на всиновлення, дівчина зважується на аборт).
- Розподіліть ці ситуації із Завдання 1 у Роздаткових матеріалах учнів між групами і запропонуйте обговорити відповіді на наведені в підручнику запитання та назвати «плюси» і «мінуси» заданого варіанта розвитку подій.

Запитання для обговорення:

- Чи існує ідеальний варіант (без негативних наслідків)?
- Який варіант, на вашу думку, є найкращий? Чому?

- Об'єднайте учасників у три групи (хлопці, дівчата, обидві статі).
- Запропонуйте групам за допомогою Завдання 2 у Роздаткових матеріалах для учнів назвати негативні наслідки ранніх статевих стосунків для хлопців, дівчат і обох статей.



- Вислухайте презентації груп і подякуйте учням за активну участь.

### Вправа на релаксацію "М'яч"

Хід вправи: уявіть, що у вас у руках м'яч. Зробіть глибокий вдих і виконайте команду «М'яч пробитий» – зі звуком «с-с-с» починайте випускати потроху повітря з легенів, одночасно показуючи руками, як зменшується м'яч.

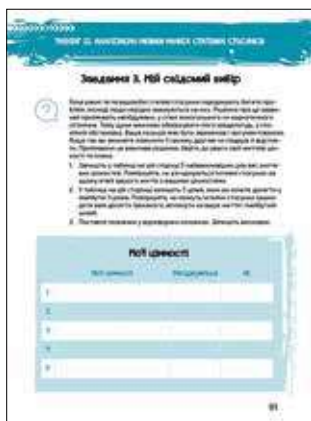
### Індивідуальне завдання: "Ваш свідомий вибір"

- Слово вчителя: «Хоч ранні та позашлюбні статеві стосунки створюють багато проблем, молоді люди нерідко зважуються на них. Рішення про це часто приймається необдуманно, у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння. Тому дуже важливо обдумати це рішення заздалегідь у спокійній обстановці. Ваша позиція має бути зваженою і аргументованою. Лише в цьому випадку ви змо-

## Тренінг 12. АНАЛІЗУЄМО РИЗИКИ РАННІХ СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ

жете пояснити її своєму другові або подрузі й відстояти. Приймаючи це важливе рішення, беріть до уваги свої життєві цінності та плани».

- Запропонуйте учасникам записати свої життєві плани і життєві цінності (с. 90-91 Практикума для учнів) та проаналізувати вплив на них ранніх статевих стосунків.



### Міні-лекція: "ЗМІ і статеве поведінка молоді"

Запропонуйте учням прочитати інформацію у Роздаткових матеріалах для учнів.



Запитання для обговорення:

- Що найчастіше переглядають підлітки? (відео в інтернеті, тв-програми)

### Робота в групах (домашнє завдання): "Аналізуємо вплив ЗМІ"

Об'єднайте учасників у чотири групи (за бажанням): фільми, реклама, музика, комп'ютерні ігри.

- Запропонуйте упродовж кількох днів аналізувати все, що вони бачать абочують із цих засобів масової інформації. До наступного заняття підготувати приклади фільмів (телепередач), рекламних роликів, музичних кліпів чи відеоігор, які пропагують спрощене уявлення про статеві стосунки; показують їх, як приємне і позбавлене ризику заняття для неодружених пар; створюють враження, що усі молоді люди займаються сексом; формують небезпечні гендерні стереотипи (Завдання 4 у Роздаткових матеріалах).



### Підсумкові завдання

Проведіть вправу «Автобусна зупинка» - на 4 стінах розвішайте листки фліпчарта, вгорі напишіть незакінчені речення. Наприклад: «З цієї хвилини я буду ...», «Дякую ...», «Цей тренінг для мене ...», «Найголовніше це ...», «Сьогодні я зробив відкриття, що ...» і т. д. Всі учасники відправляються в «поїздки» на ці зупинки і пишуть продовження речення. По завершенні учасники переглядають всі аркуші фліпчарту.



# Тренінг 13. МИСЛИМО ТВОРЧО



## Мета

Ознайомити з поняттями творчого мислення; розвинути здатність знаходити нові нестандартні (креативні) вирішення проблем; сформувати навички управління творчим процесом.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- називають властивості творчого мислення;
- пояснюють необхідність розвитку творчого мислення;
- демонструють уміння розвивати творчу уяву та асоціативне мислення.



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- Чайна чашка для знайомства.
- М'яка іграшка або м'ячик..
- Папір формату А4, фліпчарт для роботи в групах.
- Роздрукувати Додаток 1 в необхідній кількості.

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	15 хв
Обговорення байки	5 хв
Інформаційне повідомлення «Креативне мислення»	5 хв
Вправа «Незвичайні мандрівки»	10 хв
Руханка	5 хв
Вправа «Мислимо креативно»	10 хв
Робота в групах «Творчі рішення»	15 хв
Підсумкові завдання	25 хв
Усього тривалість:	90 хв

Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді бажаючих, підсумуйте сказане.
2. Оголосіть тему тренінгу: «Тема нашого тренінгу "Мислемо творчо". Сьогодні ми будемо розвивати креативність нашого мислення».
3. Вправа на знайомство. Передаючи по колу чайну чашку, учасники промовляють...( називають по імені сусіда «Приходь до мене на чай, бо я...» (цікавий співрозмовник, інтелектуальна особистість, вмю розважатись і т.д.)

### Обговорення байки

Запропонуйте учасникам зачитати байку у Роздаткових матеріалах для учнів.

У XIX столітті в Лондоні жив купець, який заборгував лихвареві велику суму грошей. Термін оплати наближався, купець не міг розплатитися, йому загрожували ганьба і в'язниця. Користуючись ситуацією, старий і потворний лихвар запропонував пробачити борг, якщо купець віддасть йому в дружини свою юну доньку. Батько з дочкою вжахнулися. Побачивши це, лихвар запропонував кинути жереб: він покладе в порожній гаманець два камінчики – чорний і білий, а дівчина наосліп витягне один із них. Якщо витягне білий, вона залишиться з батьком, а той із прощеним боргом. Якщо чорний – стане дружиною лихваря. Вони змушені були погодитися на цю пропозицію.

Однак дівчина встигла помітити, що лихвар поклав два чорні камінчики. Тоді вона витягла камінчик, і, не глянувши на нього, ніби випадково впустила його на доріжку, де він загубився серед інших. «Яка прикрість! – вигукнула дівчина. – Та цьому можна легко зарадити: подивімось, якого кольору залишився камінчик і дізнаємося, який витягла я». Оскільки другий камінчик теж був чорного кольору, отже, вона витягла білий камінчик: не міг же лихвар зізнатися у шахрайстві при свідках.

Запитання для обговорення:

- Який висновок можна зробити із цієї байки?

*Підсумуйте:* «Отже, креативність допомагає знайти вихід зі складного становища».

### Інформаційне повідомлення "Креативне мислення"

*Слово вчителя:* «Для багатьох людей креативність (творче мислення) пов'язана лише з мистецтвом — музикою, живописом, скульптурою. Однак сучасний світ потребує нестандартного мислення в усіх сферах життя.

Креативність — одна з найважливіших інтелектуальних навичок. Це здатність мислити вільно, знаходити свіжі ідеї та оригінальні рішення, швидко пристосовуватися до змін і нових обставин.

Креативні здібності допомагають розглянути проблему з різних боків, оцінити можливі варіанти та їх наслідки, знайти оригінальні ідеї для розв'язання конфліктів, виходу з кризових ситуацій.

## Тренінг 13. МИСЛИМО ТВОРЧО

Кожна людина здатна розвинути в собі креативний потенціал, треба лише подолати деякі перепони: звичку мислити штампами, страх помилитися, бути розкритикованою тощо.

### Вправа "Незвичайні мандрівки" (сприяти розвитку уяви та оригінальності мислення)

Вправу виконують у колі. Той, хто кидає м'яку іграшку, говорить де має опинитися учасник (наприклад, у шафі, на дереві...). Той, хто ловить іграшку, повинен швидко назвати три речі, які візьме із собою в назване місце.

Запитання для обговорення:

- Чи легко було придумати місце та речі, які потрібно взяти в назване місце?
- Що легше було придумати, місце чи три речі, які потрібно взяти в назване місце?

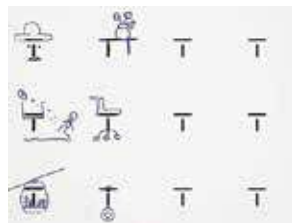
**Підсумуйте:** «Обдумуючи різні варіанти вирішення питання, можна підібрати такі варіанти, які відразу і не спали б на думку. Критичне мислення можна вдосконалювати різними вправами».

### Руханка

Учні встають. Спочатку правою рукою вони малюють в повітрі цифру 8. Потім лівою ногою малюють 0. Нехай спробують малювати рукою і ногою одночасно. Потім учні повторюють це ж саме, але вже іншою рукою і ногою.

### Вправа "Мислимо креативно"

1. Продемонструйте учням відео [https://drive.google.com/file/d/1trsxvjdSSkiyNuZalhbgiy\\_-9omltJAo/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1trsxvjdSSkiyNuZalhbgiy_-9omltJAo/view?usp=sharing)



Запитання для обговорення:

- Які ще можна придумати завдання на перевірку і розвиток креативності? (домалювати малюнок, написати найбільше іменників на 1 літеру, змайструвати щось з підручних матеріалів і т.д.)
2. Об'єднайте учнів у 2 групи. Групи мають виконати Завдання у роздаткових матеріалах для учнів, придумавши різні способи використання голки та пляшки. По завершенні групи зачитують свої ідеї.



### Робота в групах "Творчі рішення"

Об'єднайте учасників у дві групи та роздайте папір формату А4 або листки фліпчарту. Завдання:

Група 1. Назвіть 5 винаходів, які могли б вдосконалити світ, крім тих, що вже знайдені.

Група 2 Придумай кілька кращих способів збору сміття для того, щоб уникнути непривабливості сміттєвих відер і контейнерів на узбіччях.

Запитання для обговорення:

- Кому спочатку здавалося, що неможливо виконати цю вправу?
- Коли виникають такі ситуації в житті?

### Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Об'єднайте учнів у 4 групи. Запропонуйте учасникам виконати Завдання 4 у Роздаткових матеріалах для учнів, користуючись підказкою з Додатку 1.
2. Завершальна вправа «Неочікуваний подарунок». Запропонуйте учасникам по черзі подарувати своєму товаришу якийсь подарунок (наприклад, обійми, усмішку, рукостискання...).

## ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ

МИ - ГРОМАДЯНИ СВІТУ

ПЛАНУЄМО СВІЙ ЧАС

МИ - КОМАНДА

ВИЩІ ЦІННОСТІ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

ШАНУЄМО СЕБЕ ТА ІНШИХ

АНАЛІЗУЄМО РИЗИКИ РАННІХ  
СТАТЕВИХ СТОСУНКІВ

ПЛАНУЄМО ДОСЯГНЕННЯ МЕТИ

ВЧИМОСЯ ДЕБАТУВАТИ

ВОЛОНТЕРСТВО  
І ЛІДЕРСТВО

ЯК СТАТИ БАЖАНИМ  
СПІВРОЗМОВНИКОМ

ЦІННІСТЬ РОДИНИ

МИСЛИВО ТВОРЧО

ПРОТИДІЄМО ТИСКУ  
І МАНІПУЛЯЦІЯМ

УХВАЛЮЄМО  
ЗВАЖЕНІ РІШЕННЯ



# Тренінг 14. ВЧИМОСЯ ДЕБАТУВАТИ



## Мета

Ознайомлення учасників із технологією проведення дебатів. Провести дебати серед учнів на обрану тему.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- пояснюють, яким має бути хороший і поганий дебатер;
- називають основні правила проведення дебатів;
- демонструють технологію дебатів у класі;



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Додаток 1 у необхідній кількості.

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	7 хв.
Бесіда «Дебати»	5 хв.
Перегляд і обговорення відео	5 хв.
Робота в групах «Обираємо тему»	10 хв.
Руханка	5 хв.
Підготовка до дебатів	20 хв.
Проведення дебатів	30 хв.
Підсумкове завдання	3 хв.
Усього тривалість	90 хв.

## Тренінг 14. ВЧИМОСЯ ДЕБАТУВАТИ

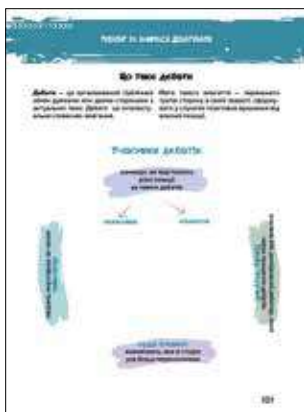
### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок із минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді, підсумуйте сказане.
2. Оголосіть тему заняття: «Сьогодні ми дізнаємося, що таке дебати та проведемо командні дебати».
3. Знайомство. Запропонуйте учасникам привітатися та навати своє прізвище та ім'я і продовжити речення «Я найкраще вмю робити...»

### Бесіда "Що таке дебати"

Запитайте учні, які асоціації в них викликає слово «дебати»? (політичні дебати, суперечки)

*Слово вчителя:* «Дебати — це інтелектуальна гра «суперечка за правилами». Дебати можуть проводитися як між двома учасниками, так і між командами. І сьогодні ми будемо дебатовати на одну із запропонованих тем». Уміння публічно довести свою думку, переконати оточуючих у правильності своєї позиції є вкрай важливим у сучасному житті. Дебати — це шлях до формування людини як промовця. І водночас це шлях до активної життєвої позиції.



Запропонуйте учасникам прочитати інформацію про структуру дебатів у Роздаткових матеріалах для учнів.

### Перегляд і обговорення відео



<https://drive.google.com/open?id=1PGdMQF1Z7oVjqRf95KaLhGZK0kjJcnC>

Або

<https://drive.google.com/open?id=1LkpV6iKnVxn0pAvrLLOG8UNhHpeLpbX>



Запитання для обговорення:

- Які навички розвивають дебати? (мислити критично, вміти чітко формулювати думку, сперечатися конструктивно, вільно говорити на обрану тему, толерантно відстоювати свою точку зору).

### Робота в групах "Обираємо тему для дебатів"

Об'єднайте учнів у 4 групи. Роздайте їм по аркушу фліпчарту та інструкції з Додатку 1. Попросіть групи придумати по одній темі та представити її класові.

Після того, як групи представлять варіант теми для дебатів, проголосуйте класом та оберіть тему, на яку будете дебатовати.

Якщо в учнів виникають проблеми із вибором теми, запропонуйте їм теми тему на ваш розсуд.

## Руханка "Прочищення мізків"

Слово вчителя: «Будь ласка, встаньте і потягніться. Нам треба приготуватися до процедури, яка може подарувати нам бадьорість духу.

Встаньте міцно, ноги злегка розставте, одну руку тримайте праворуч від голови на відстані приблизно 20 см від неї, іншу — точно так само зліва. Уявіть собі, що ви тримаєте в руках нитку кольорової вовни. Уявіть тепер, що ви тягнете цю нитку туди і назад - через одне вухо, крізь всю голову, через інше вухо. Озирніться навколо - ви бачите, що всі інші роблять те ж саме. Постарайтеся підлаштуватися до спільної роботи так, щоб ви всі тягнули нитку в єдиному ритмі.

Ми чистимо мізки! Ми хочемо ясно міркувати, хочемо, щоб наші таланти могли розкриватися абсолютно вільно. І ось тепер, коли наші мізки прочищені до блиску, ми готові до нових навчальних пригод».

## Підготовка до дебатів

Виберіть основних учасників дебатів: 2 групи по 3-5 осіб, судді, тайм-кіппер. Серед решти учнів можна вибрати репортерів, завдання яких буде перед початком дебатів розрекламувати тему, підвести усіх учасників до цієї теми. Решта учнів будуть глядачами.

Запропонуйте учасникам прочитати інформацію про хід дебатів у Роздаткових матеріалах для учнів.

Виділіть групам 15 хв для підготовки хоча б 4-х тезисів з обґрунтуванням точки зору стосовно поставленого питання.

## Проведення дебатів

- Після того, як учасники підготувалися, проведіть дебати. Скажіть вступне слово та слідкуйте за ходом дебатів.
- Після завершення дебатів проведіть голосування серед суддів та глядачів і визначте, які аргументи були кращими і переконливішими.
- Запропонуйте учасникам провести загальношкільні дебати на одну із важливих для них тем. До цих дебатів можна залучити інших учнів, адміністрацію школи чи представників громади. Виділіть на підготовку декілька днів та проведіть загальношкільні дебати.

## Підсумкове завдання (рефлексія)

Відкритий мікрофон. Запропонуйте учасникам по черзі висловити свої емоції, розказати, як вони почувалися в тій чи іншій ролі, що нового вони дізналися.



### Інструкція вибору теми для дебатів у групі

1. Спочатку зберіть усі ідеї, які спадають вам на думку, і запишіть їх.
2. Викресліть зі списку теми, які вважаєте нецікавими.
3. Решту тем перевірте їх за такими критеріями:
  - а) Чи існують вагомі причини, щоб сперечатися за та проти того чи іншого вибору або рішення?
  - б) Ви і інші учні в класі знаєте що-небудь про цю проблему?
  - в) Як ви думаєте, це питання буде цікавити учнів у вашому класі?
  - г) Чи ви й інші учні маєте необхідну інформацію, або чи можете ви її надати? (Можливо, ви знаєте багато із свого щоденного життєвого досвіду, або ви можете зібрати дані або звіти з інших джерел, таких як книги, газети або Інтернет.)

(Якщо ви відповідаєте на будь-яке з питань а-г «ні», то ваша пропозиція не підходить).

Виберіть одну ідею. Ви можете перефразувати проблему як тезу або закрите питання, на яке можна відповісти «так»/«ні».

Напишіть вашу пропозицію на фліпчарті.

#### Орієнтовні теми для дебатів:

- Використання мобільних телефонів на уроці: заборонити чи дозволити?
- Сортування сміття - користь чи безглуздя?
- Молодіжний арт-простір у вашому населеному пункті: примха чи необхідність?
- Комендантська година для підлітків: за і проти.

# Тренінг 15. ПЛАНУЄМО СВІЙ ЧАС



## Мета

Тренінг навичок самоефективності і критичного мислення щодо раціонального планування свого часу, усвідомлення цінності суспільно-важливих справ.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- усвідомлюють важливість «відчуття часу»;
- уміють розставляти пріоритети та раціонально планувати свій час;
- називають приклади суспільно важливих справ та визначають, які з цих справ вони спроможні виконати самостійно і в команді з іншими.



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- Перевірити відео до теми.
- Вирізати метеликів по кількості учнів.
- Підготувати плакат «Парасолька» або намалювати на дошці.
- Роздрукувати та розрізати Додаток 1.

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Вправа «Моє відчуття часу»	13 хв
Мозковий штурм	7 хв
Індивідуальне завдання «Аналізуємо список справ»	5 хв
Індивідуальне завдання «Мій планер»	10 хв
Руханка	3 хв
Проект	32 хв
Підсумкові завдання	10 хв
Усього тривалість:	90 хв



## Тренінг 15. ПЛАНУЄМО СВІЙ ЧАС

### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учасників: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте сказане.
2. Вправа на знайомство. Запропонуйте учасникам по черзі назвати своє ім'я та розказати про ситуацію, коли їм не вистачило часу на важливу справу (підготовку до контрольної, запізнилися на поїзд і т.д.)

*Підсумуйте:* «Щоб не ставалося таких неприємних речей, потрібно вчитися планувати свій час».

3. Вправа на очікування «Парасолька».

Роздайте учасникам «метеликів». Запропонуйте їм написати на них свої очікування, а потім по черзі виходити до дошки, озвучити та прикріпити під парасолькою.



### Вправа "Моє відчуття часу"

1. Запропонуйте учасникам написати, що вони робили вчора, та приблизний хронометраж (Завдання 1 у практикумі для учнів).

Зазначте, що учні мають включити у перелік справ навіть розмови по телефону, якщо вони займали більше 1-2 хвилин. Також сидіння в соціальних мережах, спілкування в месенджерах і т.д.

Орієнтовний перелік справ: ранковий туалет, сніданок, дорога до школи, підготовка до уроку, 1 урок, дзвінок до друга на перерві, 2 урок, переписування у месенджері на перерві, 3 урок, обідня перерва, 4 урок, підготовка до контрольної, 5 урок, дорога додому, похід в магазин, приймання душу, виконання домашніх завдань, вечерея, миття посуду, перегляд серіалу, підготовка до сну.



### 2. Вправа "Моє відчуття часу".

*Слово вчителя:* «Подивіться на свій перелік справ та на витрачений час. Як ви думаєте, чи дійсно ви витрачаєте саме стільки часу: не більше, не менше? Зараз ми перевіримо ваше відчуття часу».

Запропонуйте учасникам заплющити очі. За вашим сигналом вони мають прислухатися до свого внутрішнього годинника та відкрити очі тоді, коли на їхню думку пройде одна хвилина. Ви слідкуєте за часом та маєте тримати

руку опущеною, якщо одна хвилина ще не минула, витягнути руку перед собою на кілька секунд, якщо хвилина збігла, то підняти руку вгору. Тиша повинна тривати, доки всі не розплющать очі. Після закінчення вправи зверніть увагу учасників на те, що вони розділилися на три групи: ті, хто відкрив очі раніше, пізніше та вчасно.

Слово вчителя: «Ця вправа прекрасно проілюструвала ваше відчуття часу, але пам'ятайте що воно також залежить від настрою, емоційного стану. «Відчуття часу» можна розвинути, наприклад, складаючи хронометраж. Налаштувавши свій внутрішній годинник, ви почнете всюди приходити вчасно: не занадто рано чи запізно і тим самим виграєте, як мінімум, годину на день».

### Мозковий штурм

*Слово вчителя:* «Інколи ми думаємо, що для життєвого успіху необхідно намагатися встигати робити якомога більше справ. Та насправді це не так. Адже відомий принцип Парето говорить, що 20 % справ дає 80 % результату. Тому потрібно вміти розставляти пріоритети, щоб не загубити 20 % найважливіших справ. Що ж може статися, якщо заповнювати своє життя неважливими справами? Давайте подивимося про це відео».

*Примітка:* Принцип Парето — це правило, яке стверджує, що для багатьох явищ 80 відсотків наслідків спричинені 20 відсотками причин. Ця ідея знайшла застосування у багатьох галузях. Наприклад, 20 % злочинців скоюють 80 % злочинів, 20 % відсотків водіїв створюють 80 % аварій, 20 % покупців дають

80 % прибутків. Принцип був відкритий Джозефом Мозесом Юраном, а названий ім'ям італійського економіста й соціолога Вільфредо Парето, який спостеріг, що 80 % власності в Італії належить 20 % населення.



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Naivazhlyvishi-rechi-/>

### 2. Мозковий штурм.

Запропонуйте учасникам називати справи, які на їхню думку можна назвати «піском».

Записуйте всі слова на дошку.

Підсумуйте: «Завжди потрібно насамперед займатися першочерговими, важливими справами, потім "дрібним камінням", а пісок сам наб'ється в пустоти нашого життя».

Індивідуальне завдання «Аналізуємо список справ» (навчити правильно оцінювати справи з точки зору терміновості та виконувати все вчасно)

*Слово вчителя:* «Щоб визначити, чи варто виконувати якусь справу, запитайте себе «Які результати в майбутньому дасть вирішення даного завдання?». Якщо перспективи хороші, то виконуємо. А якщо ця справа вимагає забагато часу і через це ви не встигнете зробити щось справді важливе, то від неї можна й відмовитися.

## Тренінг 15. ПЛАНУЄМО СВІЙ ЧАС

Рішення повинні залежати від наших пріоритетів. Якщо ми будемо їх правильно визначати, то виконаємо мінімальну кількість справ, від яких отримуємо максимальну користь.

Упорядкувати життя допоможе матриця Ейзенхауера. Вона має два параметри: «важливо» і «терміново»:

- **важливо** — справи, які допомагають досягти визначених цілей і здійснити місію. Згідно з принципом Парето, лише 20% справ дають 80% результату. Отже, можемо позбутися до 80% непотрібної роботи.
- **терміново** — те, що неможливо відкласти «на потім», що потребує негайного вирішення.

Позначивши цими параметрами осі координат, отримуємо матрицю, яка дає змогу розподілити справи на чотири категорії».

*Примітка:* Такий спосіб планування справ розробив Дуайт Ейзенхауер — 34-й президент США. Це ефективний метод короткострокового планування справ.

1. Об'єднайте учасників у 4 чотири групи «А», «В», «С», «Д».
2. Роздайте групам відповідні картки із Додатку 1 та запропонуйте доповнити списки справами:
  - група «А» – важливими та терміновими;
  - група «В» – важливими, але не терміновими;
  - група «С» – не важливими, але терміновими;

- група «Д» – не важливими та не терміновими.
3. Запропонуйте групам презентувати результати своєї роботи, пояснити, чому вони внесли ті, чи інші справи у свої списки та наклеїти картку на дошку.
  4. Попросіть учасників продовжити роботу із своїм списком справ (Завдання 1 у практикумі), оцінивши кожен справу за допомогою матриці Ейзенхауера.

Запитання для обговорення:

- В якому квадраті ви проводите більшість свого часу? (Відповіді 1-3 бажаних).

*Підсумуйте:* «Справи з квадратів С і D можна сміливо відкинути; а справи з квадрата А можна скоротити, вчасно приділяючи увагу справам із квадрата В. Регулярно плануйте справи з квадрата В».

### Індивідуальне завдання "Мій планер"

1. Запропонуйте учасникам переглянути відео «Як подолати "поглиначів часу": практичні поради з планування».

<https://drive.google.com/open?id=1yEMncUYsvTFTerLLC1GHasGxDPqAnKiF>



## Тренінг 15. ПЛАНУЄМО СВІЙ ЧАС

1. Запропонуйте спланувати свій наступний тиждень, класифікувавши справи за допомогою матриці Ейзенхауера. Скласти свій план вони можуть, як в окремому зошиті, так і у практикумі для учнів, Завдання 2.
2. Запропонуйте учасникам обрати актуальну справу для своєї школи або населеного пункту і обговорити, що і з ким треба зробити для її виконання.

### Руханка

Запропонуйте учасникам стати в коло та заплющити очі. Не розплющуючи очей вони мають вишикуватися за зростом.



### Проект

*Слово вчителя:* «Кожен сам обирає для себе пріоритетні справи. Герой нашого наступного відео вже в 4 роки зрозумів, що для нього є важливим».

1. Запропонуйте учасникам переглянути відео.

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Hlopchik-vryatuvav-b-lshe--nzh-1000-sobak---/>



Запропонуйте їм деякі ідеї:

- Прибрати парк, місцевий пляж.
- Поставити у своєму населеному пункті смітники (якщо їх не вистачає). Зробити їх самим із дерева чи непотрібних бочок. Домовитися із органами місцевого самоврядування, щоб із цих смітників забирали сміття.
- Організувати благодійний виступ для збору коштів (для малозабезпечених сімей, дитячого будинку, притулку для тварин... ). Учасники мають самі розробити сценарій, розклеїти оголошення (виставити у соцмережі), запросити своїх знайомих.
- Організувати флешмоб для підтримки важливої справи. Наприклад, учні Маріупольської ЗОШ 6 оголосили акцію «Засвітись – захистись!» та пропонують всім школам підтримати цей флешмоб, чіпляючи на одяг чи наплічники світловідбивачі й викладати фото із ними у соціальні мережі. Подивіться про це відео.

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Fleshmob--Zasv-tis---Zahistis-/>



## Тренінг 15. ПЛАНУЄМО СВІЙ ЧАС

- Обговоріть одну із ідей, запропонованих вами або учнями.

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Робота з очікуваннями. Запропонуйте учасникам по черзі виходити до парасольки та перемістити свого «метелика» на парасольку, якщо їх очікування справдились.
2. Завершальна вправа.
  - Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учасникам по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому тренінгу я дізнав(-ла)ся ..., навчив(-ла)ся...».



**Квадрат В**

**Важливо – Не терміново**

Наприклад:

- складати плани на тиждень;
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Квадрат D**

**Не важливо – Не терміново**

Наприклад:

- байдкувати;
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Квадрат А**

**Важливо – Терміново**

Наприклад:

- виконувати домашні завдання в останню мить;
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Квадрат С**

**Не важливо – Терміново**

Наприклад:

- розв'язувати дрібні проблеми інших людей;
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Тренінг 16. УХВАЛЮЄМО ЗВАЖЕНІ РІШЕННЯ



## Мета

Ознайомлення учасників зі способами вирішення проблем та прийняття рішень.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- розрізняють прості, щоденні та складні рішення;
- називають чинники, що впливають на прийняття рішень;
- пояснюють алгоритм прийняття рішень за «правилом світлофора»;
- демонструють техніки самоконтролю у прийнятті рішень;
- описують методи прийняття колективних рішень.



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати та розрізати картки із Додатку 1 по кількості учасників для об'єднання в групи.

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	20 хв
Бесіда	10 хв
Робота в групах	10 хв
Повідомлення «Правило світлофора»	8 хв
Руханка «Автомобілі»	7 хв
Робота в групах «Методи прийняття колективних рішень»	25 хв
Підсумкове завдання	10 хв
Усього тривалість:	90 хв

### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок із минулим заняттям. Запитайте учасників: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді, підсумуйте сказане.
2. Оголосіть нову тему: «Сьогодні ми обговоримо, як проблема може стати успіхом, і будемо вчитися колективно приймати рішення».
3. Знайомство. Проведіть вправу «Портрет». Для цього роздайте учасникам по маркеру чи фломастеру і по одному аркушу паперу формату А4. Запропонуйте учасникам написати на аркушах своє ім'я і почати малювати свій портрет. За вашою командою: «рухатися хаотично» — всі перестають малювати і починають рухатися. По команді «стоп» — учасники шукають собі пару, обмінюються портретами і продовжують малювати. І так декілька разів. По завершенні вправи учасники мають знайти свій портрет і по черзі продемонструвати його.

Запропонуйте учасникам пригадати ситуацію, коли вони разом з кимось приймали якесь спільне рішення. Бажаючі можуть розповісти про це. Запитайте учасників, чи складно це було.

Бесіда (розповісти, якими бувають рішення, та з'ясувати, як люди приймають рішення)

Слово вчителя: «Серед рішень, які ми приймаємо, є:

- прості – не потребують особливого розміркування, наприклад, яке мо-

розиво купити, який фільм подивитися;

- щоденні або звичні – наприклад, що сьогодні вдягнути, вчити уроки чи йти гуляти;
- складні – ті, що можуть мати серйозні наслідки: скажімо, рішення, яку спеціалізацію у навчанні обрати, впливає на подальшу долю людини.

Приймаючи прості рішення, ми зазвичай покладаємося на свій смак, чийсь пораду, робимо так, як раніше, як чинять інші. Адже ціна такого рішення невисока. У крайньому разі, нам не сподобається смак морозива чи фільм, який ми вибрали.

Дехто звик так розв'язувати всі проблеми. Однак у більшості випадків краще діяти не імпульсивно, а добре усвідомлюючи наслідки своїх вчинків (що буде, коли підеш гуляти, замість того, щоб виконати домашнє завдання). Ціна такого неправильного рішення — низька оцінка, зіпсований настрій і навіть твоя репутація, якщо тебе раніше вважали старанним учнем.

Особливої зваженості потребують рішення, які можуть вплинути на життя і здоров'я людей. Та все у твоїх руках, майже як у китайській легенді».

1. Запропонуйте подивитися відео «Усе в твоїх руках!».



## Тренінг 16. УХВАЛЮЄМО ЗВАЖЕНІ РІШЕННЯ

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/USE-V-TVOYIH-RUKAH/>

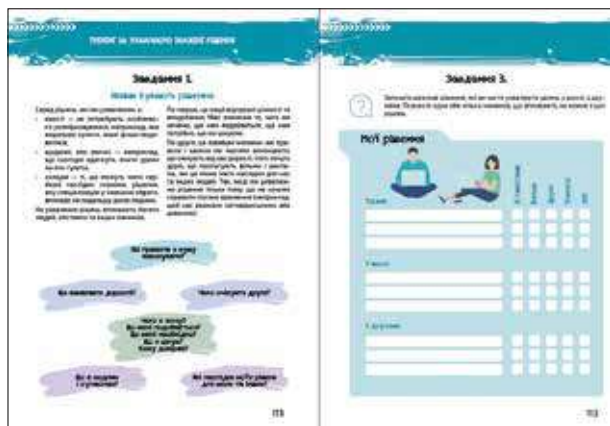
Запитання для обговорення:

- Наведіть приклади рішень, які можуть вплинути на здоров'я і долю людей (сісти за кермо у нетверезому стані, обрати професію до душі ...).
2. Зпропонуйте учням проаналізувати вплив рішення на здоров'я за планом (Завдання 2 у практикумі для учнів).



*Підсумуйте:* «Особливої зваженості потребують рішення, які можуть вплинути на життя і здоров'я людей».

3. Зпропонуйте учням виконати Завдання 1, 3 у практикумі для учнів.



Запитання для обговорення:

- Хто найбільше впливає на ваші рішення?
- Як ви вважаєте, чи завжди цей вплив є корисним?

*Підсумуйте:* «На наші рішення впливає безліч людей і обставин, тому ми повинні вміти розрізняти ті, на які з них варто зважати».

Робота в група (відрацювати техніки самоконтролю)

- Об'єднайте учнів у 3 групи, розраховавши на 1-2-3. Зпропонуйте групам за допомогою практикума для учнів (Завдання 4) підготувати демонстрації технік самоконтролю, коли:
- група 1 — у них є лише кілька десятків секунд;
- група 2 — у них є лише одна хвилина;
- група 3 — у них є в запасі кілька годин.



- Після демонстрації груп, попросіть учасників розповісти, які ще прийоми приборкання емоцій вони знають.

## Тренінг 16. УХВАЛЮЄМО ЗВАЖЕНІ РІШЕННЯ

**Підсумуйте:** «Не слід приймати важливі рішення під впливом емоцій, спершу треба заспокоїтись».

### Повідомлення "Правило світлофора" (ознайомити з алгоритмом прийняття рішень)

- За допомогою практикума для учнів ознайомте учасників з алгоритмом прийняття рішень «Правило світлофора».



**Підсумуйте:** «Приймати зважені рішення допомагає "Правило світлофора"».

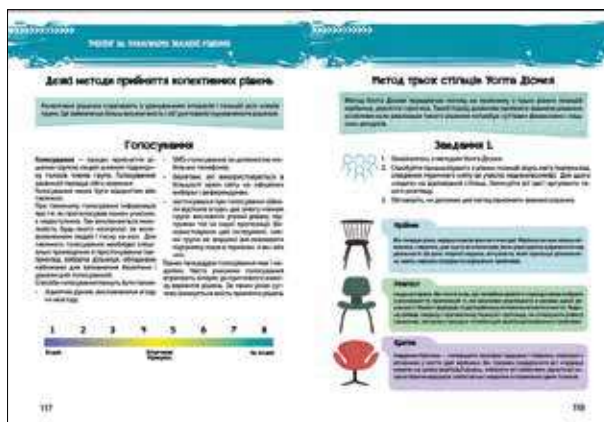
### Руханка "Автомобілі"

Об'єднайте учасників в трійки (можна використати вправу «Будинок, господар, землетрус»). Запропонуйте трійкам розрахуватися на 1-2-3. Перший учасник в трійці – «бампер», другий – «двигун», третій – «водій». Попросіть учасників у трійках стати один за одним, поклавши руки на талію того учасника, який стоїть попереду. Дорогу бачить лише водій. Бампер і двигун рухаються із закритими очима. За сигналом тренера учасники починають рухатись. Водій повинен так вести машину, щоб не потрапити в аварію. Всі учасники мають побувати в ролі бампера, двигуна та водія.

**Підсумуйте:** «Для прийняття колективного рішення важливим є відчуття командної підтримки».

### Робота у групах "Методи прийняття колективних рішень"

- Об'єднайте учнів у дві групи «Голосування» і «Стільці», роздавши їм картки з Додатку 1. Запропонуйте групам прочитати інформацію із практикума про даний метод прийняття рішень та зробити про нього доповідь.



Запитання для обговорення:

- Якими з них ви вже користувалися?
- Продовжіть роботу у групах. Запропонуйте учням обдумати і прийняти колективне рішення щодо однієї із запропонованих проблем (визначте проблему, яке є актуальною саме для вашого класу). Кожна група має прийняти рішення за допомогою методу, про який вони розповідали. Після обговорення групи коротко демонструють свою роботу класові.

Запитання для обговорення:

- Як відбувався процес прийняття рішення?



## Тренінг 16. УХВАЛЮЄМО ЗВАЖЕНІ РІШЕННЯ

- Чи враховувалася кожна думка?

Варіанти тем для обговорення:

- заборонити користування мобільним телефоном під час навчального процесу;
- створити в школі зону релаксу (спортивний майданчик, тренажерну залу);
- облаштувати точки сортування сміття (установлення сміттевих баків для тетра-пак, пластикових пляшок, паперу тощо).

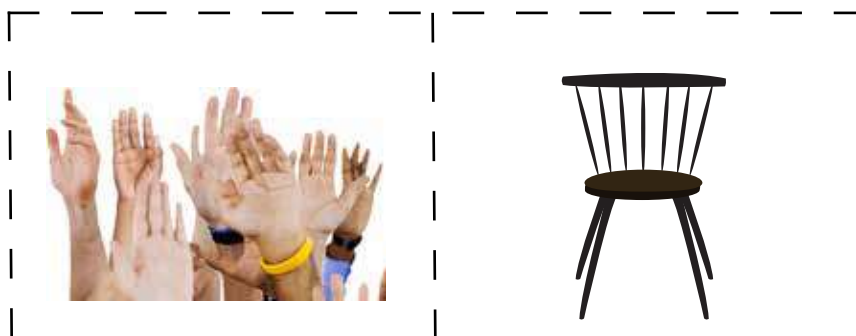
*Підсумуйте:* «Деякі методи дозволяють групі швидко прийняти рішення з поставленого питання, для інших методів потрібно більше часу. Якісь методи потребують ґрунтовнішого підходу і обговорення усіма учасниками, а якісь — ні».

### Підсумкове завдання

Вправа «Об'єднуюча нитка». Для цієї вправи потрібен клубок вовняних ниток. Ведучий намотує кінець нитки на палець і перекидає або пускає по підлозі одному з учасників/учасниць клубок ниток, кажучи при цьому, що він любить, про що мріє і що він бажає тому учаснику/учасниці, якому/якій передав клубок. Інший учасник/учасниця ловить клубок, намотує нитку на палець і продовжує гру далі. Коли всі учасники виконають цю вправу, всіх членів групи пов'язують нитки клубка. Запитайте учасників, щоїм нагадує ця нитка, які асоціації викликає. Потім запропонуйте учасникам закрити очі і утримуючи свій кінець нитки, думати про те, що ваша група — єдине ціле, і кожен в групі цінний і важливий.

## Тренінг 16. УХВАЛЮЄМО ЗВАЖЕНІ РІШЕННЯ

Додаток 1



# Тренінг 17. КЕРУЄМО СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ



## Мета

Ознайомити з базовими емоціями, загальною стратегією та прийомами самоконтролю; вчити учасників визначати джерела стресу у своєму житті, використовувати способи керування стресом.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- розпізнають базові емоції, фізіологічні та психологічні ознаки стресу і стресового перевантаження;
- пояснюють, що таке стрес, його вплив на здоров'я та небезпеку негативного мислення;
- називають види, фази стресу, чинники, що його спричиняють й фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом;
- демонструють уміння змінювати негативні думки на позитивні та застосовувати загальну стратегію самоконтролю.



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати та розрізати картки із Додатку 1 для роботи в групах.
- Роздрукувати та розрізати картки із Додатку 2 по кількості учнів для об'єднання в групи.

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв
Робота в групах, інсценування	15 хв
Руханка «Заморожені»	5 хв
Практична робота	6 хв
Мозковий штурм, вправа «Голосуй ногами»	6 хв
Перегляд відео «Що таке стрес?»	4 хв
Інформаційне повідомлення	3 хв
Перегляд відео «Чи може стрес убити?»	5 хв
Робота в групах «Фізичні способи керування стресом»	10 хв
Інсценування «Що допомагає мені заспокоїтися»	10 хв
Бесіда «Духовні способи керування стресом»	5 хв
Інформаційне повідомлення «Ефект самопідтримки стресу»	6 хв
Підсумкові завдання	10 хв
Усього тривалість:	90 хв

### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учасників: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте сказане.
2. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по колу назвати своє ім'я і сказати, що приносить їм радість. (Наприклад: «Мене звать Катя, мені приносить радість похід до кінотеатру»).
3. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про значення емоційної саморегуляції та навчимося керувати емоціями».

### Робота в групах, інсценування

1. Запропонуйте учням прочитати інформацію «Природа емоцій» у Роздаткових матеріалах для учнів.



2. Об'єднайте учасників у 6 груп за кольорами:
  - жовтий — задоволення, радість;

- рожевий — любов, емпатія;
- зелений — цікавість, натхнення;
- синій — тривога, страх;
- чорний — злість, гнів;
- червоний — сором, провина.

Слово вчителя: «Найчастіше ми знаємо, які емоції відчуваємо і з якої причини. Та часом бувають різкі зміни настрою без видимих причин, іноді відчуваємо змішані емоції (наприклад, радість за друга і водночас легку заздрість). Правильне розуміння того, що і чому ми відчуваємо, є важливою складовою ефективною саморегуляції».

3. Роздайте групам інформацію із Додатку 1 і запропонуйте розіграти ситуацію, яка може викликати відповідні емоції, та розказати про ці емоції.

Запитання для обговорення:

- Чи всі люди однаково реагують на ті самі події?

Підсумуйте: «Для ефективною саморегуляції важливо розрізнати свої емоції та розуміти їх причину».

### Руханка "Заморожені"

- Запропонуйте учасникам сісти в коло і зобразити «заморожених» — людей без емоцій, які не реагують на жодні події (заплющувати очі й відводити погляд не можна). Ведучий виходить у центр кола і намагається «розморозити» когось із групи жестами або мімікою. Не слід лише торкатися учасників і розмовляти. Той, хто «розморозиться» (будь-яка реакція), приєднується до ведучого. Тепер вони разом намагаються

## Тренінг 17. КЕРУЄМО СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ

«розморозити» інших учасників. Хто протримається довше за всіх?

Запитання до переможця:

- Що найбільше допомагало у цій грі?
- Запитання для обговорення:
- Коли було важче триматися — коли був один ведучий чи декілька?
- У яких життєвих ситуаціях може знадобитися таке вміння?

**Підсумуйте:** «Саморегуляція дає змогу зберігати психологічну рівновагу у будь-якому віці й за будь-яких обставин».

### Практична робота

**Слово вчителя:** «Кожен із нас є володарем унікального світу — нашого внутрішнього світу.

У кожного володаря безліч підданих, серед яких — найрізноманітніші думки та емоції. На жаль, люди не завжди вправно керують ними, інколи самі потрапляють під владу своїх підданих (наприклад, песимістичних думок чи емоцій). Страх змушує відмовлятися від нових можливостей, образа — уникати спілкування, гнів — руйнувати стосунки, а почуття провини не дає рухатися вперед.

Щоб не стати рабом своїх емоцій, не робити під їхнім впливом того, про що потім шкодуватимеш, треба вчитися не лише розпізнавати їх, а й керувати ними».

Запропонуйте учасникам прочитати повідомлення про загальну систему самоконтролю і спробувати на собі кроки 1— 3 (Завдання 1 у практикумі для учнів).

**Слово вчителя:** «Щоб навчитися керувати ситуаціями, які викликають у вас гнів, упродовж наступного тижня спостерігайте за собою. Записуйте й оцінюйте такі ситуації. Оберіть відповідний прийом самоконтролю для кожної з них (Завдання 2 у практикумі для учнів)»



**Мозковий штурм, вправа "Голосуй ногами" (ознайомлення з поняттям "стресор", оцінити індивідуальний вплив стресорів)**

1. Мозковий штурм (навести приклади стресових чинників).

**Слово вчителя:** «Чинники, які спричиняють стрес, називають стресорами (наприклад, несподіваний виклик до дошки, виграш у лотерею, хвороба і навіть такі приємні події, як канікули, поповнення в родині тощо)».

Проведіть «мозковий штурм», написавши на дошці слово «стресори» і записуючи всі варіанти стресових чинників, які називають учні.

**Підсумуйте:** «Стрес можуть спричинити як негативні, так і позитивні події».

2. Вправа «Голосуй ногами». Запропонуйте учасникам стати в лінію. Нази-



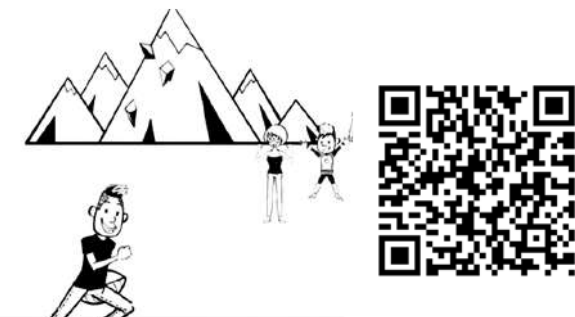
## Тренінг 17. КЕРУЄМО СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ

вайте стресор і запропонуйте оцінити, як він на них впливає за шкалою від 0 до 5 і зробити відповідну кількість кроків. Охочі можуть пояснити свій вибір (один–два учні). Після кожного названого стресора всі учні мають повернутися у вихідне положення.

*Стресори:* отримати низьку оцінку, переїхати до нового міста, виграти змагання, перейти до нової школи, несподіваний виклик до дошки, покататися на американських гірках, несподівана контрольна з математики, довгоочікувані канікули.

*Підсумуйте:* «Один і той самий стресор може по-різному впливати на різних людей».

Перегляд відео «Що таке стрес?» (2:01 хв) — ознайомлення з видами стресу



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/CHto-takoe-stress-/>

Запитання для обговорення:

- Що таке стрес? (Стрес – це мобілізація організму у відповідь на зовнішній виклик.)
- Чому вважається, що стрес необхідний людям?
- Які є фази стресу? (Запишіть їх на

дошці: тривога, резистентність, виснаження.)

- У чому користь стресу? (Людина швидко може зреагувати на небезпеку, у неї мобілізуються сили, нетривалі стреси роблять життя яскравішим та динамічнішим.)
- У чому його небезпека? (Тривалий стрес виснажує організм.)

*Підсумуйте:* «Реакцію організму на стрес називають "Боротися чи втікати". Вона мобілізує резерви організму».

Інформаційне повідомлення

1. Запропонуйте учням ознайомитися із інформацією про стрес у практичній формі для учнів.
2. Попросіть бажаючих по черзі зачитати ознаки стресового перенавантаження.



Перегляд відео "Чи може стрес убити?"





## Бесіда "Духовні способи керування стресом"

**Слово вчителя:** «Окрім фізичних та емоційних, існують духовні способи подолати стрес. Комусь допомагає молитва, хтось знаходить утіху в тому, що час лікує всі негаразди, а дехто згадує про перстень царя Соломона. Послухайте про це притчу».

### Перстень царя Соломона

Цар Соломон, правитель Ізраїлю, уславився своєю мудрістю. Одного разу він попросив радників зробити йому перстень із написом, який міг би повертати сильні емоції у протилежний бік – утішати в горі й "опускати на землю" під час тріумфу.

Радники довго роздумували над завданням Соломона і зрештою принесли йому перстень, на якому був напис: "І це мине..."

Запитання для обговорення:

- Що означає напис на перстні?

## Інформаційне повідомлення "Ефект самопідтримки стресу"

**Слово вчителя:** «Страх — найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи втікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає, як упоратися з небезпекою. Найважливіше у такому випадку — уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку».

1. Запропонуйте бажаним прочитати східну притчу «Всього лише відображення» (Завдання 5).



Запитання для обговорення:

- Які думки можна порівняти з сердитими псами?
- Чи варто звертати на них увагу?

**Слово вчителя:** «Щоб розірвати ланцюг самопідтримки стресу, треба змінити негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин».

2. Надайте пару прикладів, а потім запропонуйте учасникам виконати Завдання 6 у практикумі — навести приклади негативних думок, що налятовують на провал.



### Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учасникам по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому тренінгу я дізнав(-ла)ся ..., навчив(-ла)ся ...».
2. Запропонуйте учасникам вправу на релаксацію «Безпечне місце».

*Мета:* навчити учасників медитації, яка допоможе їм заспокоїтись, актуалізувавши позитивні спогади.

*Слово вчителя:* «Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати і запам'ятовувати приємні події, відчуття та образи. Коли ми відчуваємо стрес, корисно уявити місце, де нам добре і ми в безпеці. Я пропоную вам згадати місце, де ви відчуваєтеся спокійними і щасливими. Це може бути реальне місце, де ви були на канікулах, або місце, про яке чули і хочете там побувати. А ще це може бути уявне (вигадане) місце.

Давайте почнемо з того, що ви зробите кілька глибоких вдихів. Тепер заплющте очі і дихайте спокійно. Уявіть місце, де вам спокійно, безпечно і щасливо (пауза).

Уявіть, що стоїте або сидите там (пауза). Подивіться навколо у своїй уяві і запам'ятайте все, що бачите (пауза). Запам'ятайте всі деталі (пауза). Зверніть увагу на різні кольори довкола (пауза). Уявіть, що торкаєтесь навколишніх предметів (пауза).

Тепер подивіться далеко вперед. Що ви бачите? Постарайтеся розгледіти різ-

ні кольори, тіні. Ви зараз перебуваєте у своєму особливому місці, яке завжди можна уявити і куди завжди можна потрапити за вашим бажанням.

У цьому особливому місці ви відчуваєтеся спокійно і впевнено.

Уявіть, що босоніж стоїте на землі. Запам'ятайте це відчуття (пауза). Починайте повільно йти і запам'ятовувати все, що вас оточує. Що ви відчуваєте (пауза)? Може, легкий приємний вітерець, теплі промінчики на своєму тілі? Або чуєте звук моря? Чи спів птахів (пауза)?

Які запахи ви відчуваєте (пауза)? Може, це запах моря? Чи квітів? Чи вашої улюбленої їжі (пауза)? В особливому місці ви можете слухати, відчувати і бачити речі, які вам приємні. Ви спокійні і щасливі.

Тепер уявіть, що з вами поруч є хтось особливий (Примітка: це може бути реальна людина, фантастичний герой, герой мультфільму або вигаданий друг). Цей хтось — сильний і прийшов сюди, щоб допомогти. Уявіть, що ви вдвох повільно гуляєте й озираетесь навкруги (пауза). Кожен із вас щасливий бути поруч з цією людиною, адже вона — ваш друг і помічник, який допоможе розв'язати будь-які проблеми. Озирніться ще раз довкола. Запам'ятайте все це. Адже ви зможете повернутися сюди знову в будь-який час. Ваш помічник завжди буде тут, де б ви не були (пауза).

Приготуйтеся розплющити очі і залишити своє особливе місце. Один, два, три...».





### Задоволення, радість

Задоволення від добре виконаної роботи, радість спілкування з друзями, досягнення мети... Усе це — надзвичайно приємні й бажані емоції. Вони наповнюють нас енергією, пробуджують творчий потенціал, надихають на нові досягнення.

Найчастіше ми відчуваємо ці емоції, коли живемо в гармонії з собою і з навколишнім світом, маємо змогу реалізувати свої мрії. Вони посилюються, коли є люди, які щиро радіють за нас. І навпаки, навіть найбільша удача не тішить, якщо немає з ким поділитися радістю.



### Любов, емпатія

Любов — глибоке емоційне переживання, в якому переплелися повага, ніжність та відданість. Любов змушує нас дбати про потреби інших, поважати їхні особисті цінності. Любов — це не лише слова, а й учинки на благо інших: коханої людини, друга, родини, держави.

Любов неможлива без емпатії. Це відчуття емоційної близькості з іншою людиною, намагання поставити себе на її місце, відчути те, що відчуває вона. Емпатія є необхідною складовою будь-яких тісних стосунків — дружніх, родинних чи романтичних. Вона допомагає нам стати кращими, утримує від слів і вчинків, які можуть когось образити.





### Цікавість, натхнення

Це психологічна настанова на пізнання світу і відкриття нового, джерело розвитку кожної людини і рушій прогресу людської цивілізації.

Саме проста цікавість змушує людей докладати зусиль, працювати вдень і вночі, долати перепони і відмовлятися від багатьох благ, оскільки це пов'язано із задоволенням пізнавальних потреб і радістю відкриття.

Цікавість є однією з найдорогоцінніших емоцій. Її втрата спустошує душу, породжує нудьгу, навіть може спричинити депресію. Тому завжди важливо пробуджувати і підтримувати в собі інтерес до різних аспектів життя (науки, мистецтва, природи тощо).



### Страх, тривога

Страх — це передчуття лиха, коли ми відчуваємо загрозу нашому життю, здоров'ю, добробуту, стосункам, самоповазі. Страх може застерегти нас від потрапляння у небезпечну ситуацію, а помірне хвилювання — змусити краще підготуватися до контрольної. Та іноді страх буває таким сильним, що паралізує волю і «стирає пам'ять».

Тривога — очікування існуючої чи неіснуючої загрози. Підвищена тривожність нерідко є лише виявом інстинкту самозбереження, який в умовах безпечного і комфортного існування породжує чимало фантомів — уявних страхів. Показово, що в часи справжніх криз (наприклад, на війні) люди майже не відчувають тривоги, бо їхні природні інстинкти спрямовані на виживання.



### Злість, гнів

Це найбільш руйнівна емоція. Вона виникає тоді, коли ми відчуваємо загрозу, наприклад, у випадку порушення наших прав. Це дуже сильне відчуття. Гнів перешкоджає тверезо мислити і приймати рішення. Більшість тяжких злочинів скоюють у стані афекту — неконтрольованого гніву. Це схоже на джина у пляшці: випусти гнів на волю — він неймовірно розростається і може зруйнувати все навколо.

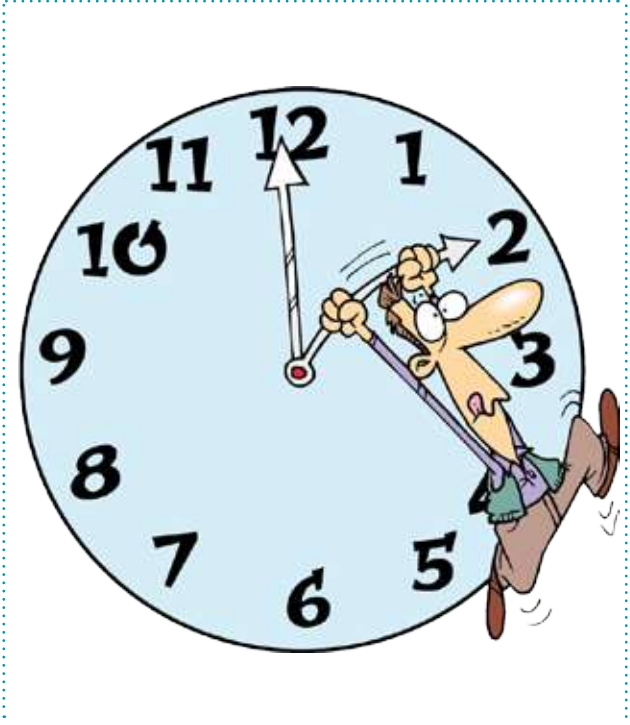
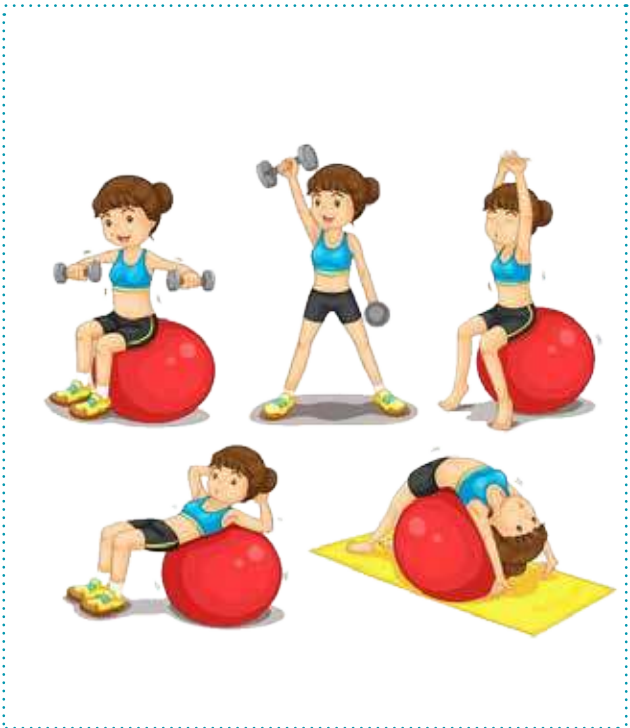
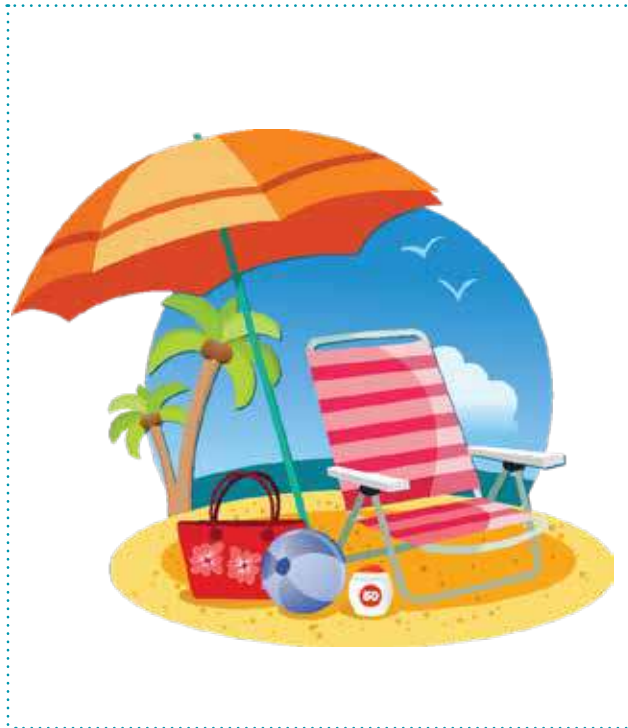
Однак і придушений гнів також дуже небезпечний. Він заганяє людину в глухий кут, породжує відчуття безвиході, стрес і депресію. Це може спонукати до вживання алкоголю, наркотиків, навіть призвести до самогубства. Тому важливо навчитися розпізнавати свої емоції, коли вони ще не набрали сили і ви здатні володіти собою.

### Сором, провина

Ці емоції виникають, коли діємо всупереч тому, що вважаємо правильним, справедливим, або коли наші вчинки призводять до негативних наслідків. Ми відчуваємо сором, коли про скоєне нами хтось дізнається. Це дуже неприємне відчуття, і тому люди намагаються чинити по совісті. Однак є й такі, хто приховує свої негідні вчинки, аби про них не дізналися, тоді, мовляв, і соромитися нічого.

Та не все тут так просто. Існує ще одна емоція — провина, відчуття сорому за себе, за те, що діяв усупереч власним переконанням, навіть якщо ніхто й не дізнався про це.

Сором і провина — корисні почуття. Вони, як гальма в автомобілі, допомагають уникати багатьох неприємностей і, як внутрішній учитель, змушують людей самовдосконалюватися. Та іноді люди відчувають сором чи провину за речі, які не можуть контролювати. Наприклад, діти можуть соромитися своїх батьків, коли ті зловживають алкоголем, або відчувати провину за їхнє розлучення. У таких випадках треба навчитися реалістично оцінювати межі своєї відповідальності, щоб уберегтися від непотрібних емоцій.



# Тренінг 18. ВИЩІ ЦІННОСТІ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ



## Мета

Мотивувати учнів до самовдосконалення, розвивати навички самооцінки, постановки і досягнення мети.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- наводять приклади загальнолюдських цінностей;
- аналізують вигоди, які можна отримати від удосконалення характеру;
- демонструють уміння ставити перед собою мету і досягати її.



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, папір формату А 4.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	15 хв
Руханка «Сонце світить для тих, хто...»	2 хв
Практична робота «Оцінюємо свій характер»	23 хв
Підсумкові завдання	5 хв
Усього тривалість	45 хв



### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому уроці»? Вислухайте відповіді охочих і підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ви дізнаєтеся про загальнолюдські цінності та оціните ваші особистісні якості».
3. Інформаційне повідомлення «Вищі цінності». За допомогою інформації у практикумі для учнів розкажіть про вищі цінності. Запропонуйте учасникам по черзі зачитати 13 цінностей, які найбільше впливають на життя.



4. Вправа на знайомство «Острів» (усвідомлення цінностей).
  - Роздайте парам учнів (або трійкам учнів, залежно від кількості присутніх на занятті) по одному аркушу формату А4, на яких написана одна із 13 цінностей, і запропонуйте зобразити її за допомогою малюнка або символів. Відтак попросіть учнів ходити до дошки, називати своє ім'я, прикріпити аркуш на дошці за допо-

могою цінників чи скотчу і розповісти, що вони зобразили на малюнку.

*Підсумуйте:* «Коли люди у своєму житті керуються такими цінностями і формують відповідні риси характеру, то зазвичай досягають високої якості життя».

### Руханка "Сонце світить для тих, хто..."

- Запросіть учнів сісти в коло.

*Слово вчителя:* «Сонце світить для тих, хто вважає себе життєрадісним». Усі, хто вважає себе життєрадісним(-ою), міняються місцями.

- «Сонце світить для тих, хто вважає себе щедрим(-ою)».
- «Сонце світить для тих, хто вважає себе впевненим(-ою) (асертивним(-ою))».
- «Сонце світить для тих, хто вважає себе комунікабельним(-ою)».
- «Сонце світить для тих, хто вважає себе стриманим(-ою)».
- «Сонце світить для тих, хто поважає себе».
- «Сонце світить для тих, хто вважає себе соціальним(-ою)».

*Підсумуйте:* «За допомогою цієї руханки ви оцінили деякі риси свого характеру. Наступна вправа дасть змогу вам точніше оцінити їх за допомогою спеціально розроблених анкет».

Практична робота «Оцінюємо свій характер» (оцінювання особистісних якостей, що відповідають загальнолюдським цінностям)



## Тренінг 18. ВИЩІ ЦІННОСТІ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

1. Запропонуйте учням виконати Завдання 1 у Роздавальних матеріалах для учнів.



За допомогою анкет оцініть рівень:

- душевної щедрості;
  - соціальності;
  - оптимізму;
  - асертивності;
  - самоконтролю;
  - самоповаги;
  - комунікабельності.
- Рівень душевної щедрості визначте у класі всі разом.
  - Далі об'єднайте учнів у п'ять груп, розрахувавши їх за назвами пальців (великий, вказівний, середній, безіменний, мізинець). Усі члени однієї групи аналізують одну й ту саму особистісну рису, яку запропонує вчитель.
  - Запропонуйте учням виконати Завдання 2 (частково) у практикумі для учнів.
  - Поясніть, що, відклавши свої результати якостей на осях номограми, вони дізнаються актуальний рівень свого розвитку та які в них є резерви для самовдосконалення.

- Запропонуйте групам по черзі зачитати вигоди від підвищення рівня тієї риси характеру, яку вони оцінювали.



Запитання для обговорення:

- Які труднощі виникли під час виконання цього завдання?

*Підсумуйте:* «Кожен має потенціал для самовдосконалення».

### Підсумкові завдання (закріпити отримані та набуті знання)

1. Зачитайте висновки:
  - Моральні цінності вищого порядку називають загальнолюдськими, або універсальними.
  - Люди, які сповідують загальнолюдські цінності, мають вищу якість життя за багатьма показниками: краще, ніж у середньому, здоров'я, менш стресове життя, більшу впевненість у собі, стабільніше подружнє життя, більшу за середню впливовість, вищий рівень фінансового добробуту, відчуття самоповаги і сенсу життя.
  - Ви можете отримати чимало додаткових переваг, якщо систематично і послідовно працюватимете над собою.

## Тренінг 18. ВИЩІ ЦІННОСТІ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

2. Домашнє завдання (діти виконують за бажанням)
  - Запропонуйте учням виконати проєкт самовдосконалення Завдання 3 у практикумі для учнів (обрати мету і спланувати проєкт самовдосконалення).
  - Почати виконувати Завдання 4 у практикумі для учнів.
3. Завершальна вправа «Відкритий мікрофон». Попросіть учнів по черзі назвати одну рису характеру, яку вони хочуть удосконалити.

**Завдання 3.**

Визначте одну рису свого характеру, яку ви хочете удосконалити. Виконайте:

1. Підготуйтеся до роботи над проєктом самовдосконалення (обрати мету, план).
2. Виконайте одну рису характеру, яку ви хочете удосконалити, і оцініть її вплив на себе.
3. Підготуйтеся до виступу перед класом. Підготуйтеся до того, щоб продемонструвати свої досягнення. Підготуйтеся до того, щоб розповісти про свій проєкт самовдосконалення. Підготуйтеся до того, щоб відповісти на запитання класу. Підготуйтеся до того, щоб відповісти на запитання вчителя.

**Завдання 4.**

Вибрати мету, план, виконати проєкт самовдосконалення (обрати мету, план, виконати проєкт самовдосконалення).

Вибрати мету, план, виконати проєкт самовдосконалення (обрати мету, план, виконати проєкт самовдосконалення).

Мета	План	Результат

# Тренінг 19. СТАЄМО ЕКО-ВІДПОВІДАЛЬНИМИ



## Мета

Пояснити важливість економного використання природних ресурсів, сприяти формуванню екологічної відповідальності і позитивних еко-звичок.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- називають негативні наслідки нераціонального використання природних ресурсів людством;
- розповідають про загрозливі наслідки засмічення довкілля;
- демонструють уміння правильно сортувати сміття.
- аналізують свої екологічні звички та їх вплив на природу;
- наводять приклади того, що людина може зробити для збереження природи;



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- Пластикові стаканчики, скляні пляшки, старі зошити (блокноти), чеки, пакети, батарейки, лампочки, тетрапак...) та 7 умовних контейнерів (коробок) для сортування сміття із відповідними наліпками: «Скло», «Папір», «Органіка», «Тетрапак», «Метал», «Пластик», «Небезпечні відходи».
- Роздрукувати і розрізати картки із Додатку 1 для об'єднання в групи.
- Одноразові рукавички за кількістю учасників.

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	15 хв
Мозковий штурм «Що таке сміття?»	10 хв
Аналіз екологічних наслідків діяльності людства	15 хв
Робота в групах «Вчимося сортувати сміття»	20 хв
Самоаналіз «Екологічні звички моєї родини»	15 хв
Підсумкові завдання	15 хв
Усього тривалість	90 хв

### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок із минулим заняттям: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді бажаючих, підсумуйте сказане.
2. Актуалізація нової теми: «Тема сьогоднішнього заняття "Екологічне лідерство". На цьому тренінгу ми дізнаємось, як бути екологічними. А якщо ви будете екологічними, вам треба буде навчитись відстоювати власну думку, пояснювати, навчати і стати лідером».
3. Перегляд відео «Тварини рятують планету».



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Tvarini-vryatuyut-planetu/>

4. Вправа на знайомство. Запропонуйте учасникам по черзі назвати своє ім'я та сказати, як вони бережуть навколишнє середовище. Наприклад: «Я Ірина, я не викидаю сміття на вулиці, завжди доношу його до смітника».

### Мозковий штурм

Запишіть на дошці «Сміття: загрози для довкілля і здоров'я людей». Запропонуйте учням сказати, що таке сміття та чим воно загрожує природі і здоров'ю людей.

Орієнтовний перелік сміття: поліетилен, пластмаса, скло, будівельні відходи, залишки їжі, метали, деревина, дрібне побутове сміття, папір, непотрібні речі. Сморід – хвороби дихальних шляхів, астма, алергія, отруєння, хвороби печінки. Виділення хімічних речовин – отруєння, хвороби печінки, нирок, очей, рак. Забруднення водойм – не можна купатися, отруєння, хвороби шкіри, морфи, лептоспіроз. Забруднення ґрунтів – сміттєзвалища, забруднення підземних вод тощо.

Записуйте відповіді на дошці.

*Підсумуйте:* «Кількість сміття і темпи його продукування призводить не лише до засміченості довкілля, а й до захворювань людей і тварин».

### Аналіз екологічних наслідків діяльності людей

1. Запропонуйте бажаючим зачитати інформацію із практикума «7 фактів, які змушують замислитись».

*Слово вчителя:* «Дехто вважає, що екологічні проблеми можуть вирішувати тільки політики, екологи або виробники продукції. Але давайте спробуємо розібратися, чому на вищеназвані посади не слід покладати всю відповідальність. Політикам поки немає діла до таких "дрібниць". Екологи з сумом усвідомлюють, в якому стані знаходиться планета, і будемо чесні: у них немає достатньо влади, щоб вплинути на будь-що. А виробники і не поворухнуться, поки не побачать вигоду і споживач наполегливо не зажадає змін.

Єдині, хто здатні що-небудь змінити – це ми самі. Можливо, ви пам'ятаєте леген-

## Тренінг 19. СТАЄМО ЕКО-ВІДПОВІДАЛЬНИМИ

дарного Жака Кусто, який протягом 40 років вивчав морський світ і дуже переживав за його біорізноманіття. Так от, в кінці документальної передачі про нього звучала дивовижна пісня зі словами: "Що може один? Любити. Що може один? Сад посадити. Що може один? Світ змінити". Так, одна людина – це замало, але якщо бути прикладом і розповідати оточуючим про ідею жити екологічно, то незабаром до вас приєднаються й інші. Ви, Він, Вона, Вони – і тоді ми зможемо змінити світ на краще».

Запропонуйте учням виконати завдання 1 з практикуму.



2. Запишіть на дошці фразу: «Думай глобально, дій локально!»

*Слово вчителя:* «Девіз ООН на XXI століття (Local Agenda XXI), який варто застосовувати не тільки до екології, але й до усіх сфер соціального життя. Думаючи про глобальний добробут планети та еко-системи в цілому, не забувайте піклуватися про свій дім, своє подвір'я. Якщо кожен з нас буде слідувати цьому легкому, але дуже ефективному правилу, екологія нашої планети зазнає значних покращень».

3. Запишіть на дошці «Як скоротити продукowane сміття: принцип "5С"». Обговоріть кожен пункт:

- Скажи «Ні» (відмовтесь від купівлі того, що вам не потрібно).
- Скорочуй (зменшіть використання речей, які вам все ж потрібні).
- Скористайся повторно (використовуйте речі повторно).
- Сортуй та утилізуй (переробляйте речі, які залишилися після перших трьох пунктів).
- Сумлінно компостуй (віддавайте на компост те, що може розкластися).

### Робота в групах "Вчимося сортувати сміття"

1. Об'єднайте учасників у 7 груп (метал, папір, пластик, скло, органіка, тетрапак, небезпечні відходи) за допомогою карток з Додатку 1. Запропонуйте групам виконати завдання 2 з практикуму для учнів.





## Тренінг 19. СТАЄМО ЕКО-ВІДПОВІДАЛЬНИМИ



2. Проведіть презентації результатів роботи груп.

### Самоаналіз "Екологічні звички моєї родини"

1. Запропонуйте учасникам написати 5 позитивних та негативних еко-звичок сім'ї й поміркувати, як вони можуть зменшити еко-слід своєї родини (Завдання 3 у практикумі).



### Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Розкидайте сміття на підлозі і скажіть: «Так ми робимо щодня» (протягом заняття учасники можуть докидати сміття до купи і воно має лежати до завершення). А що ж ми робимо, щоб зберегти довкілля?»

*Слово вчителя:* «Вам подобається сидіти на уроці разом з купою сміття? Давайте разом поприбираємо і відсортуємо все, що можна».

2. Учасники мають розкласти у відповідні контейнери все розкидане сміття і правильно його підготувати (обов'язково в рукавичках).
3. Перевірте правильність відсортованого сміття.
4. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учасникам по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому тренінгу я дізнав(-ла)ся ..., навчив(-ла)ся ...».

## Тренінг 19. СТАЄМО ЕКО-ВІДПОВІДАЛЬНИМИ

### Додаток 1



# Тренінг 20. ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ



## Мета

Формувати нетерпимість до проявів агресії (булінгу), розвивати співчутливе ставлення до жертв насилля, навички надання і отримання допомоги. Вчити поважати культурні відмінності, особисті якості різних людей.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- розповідають, чому потрібно цінувати відмінності, що існують між людьми;
- пояснюють, що таке булінг;
- відпрацьовують методику вирішення ситуації булінгу.



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- Роздрукувати Додаток 1 у потрібній кількості (1 картка = 1 учасник).
- Намалювати на аркуші А5 контур людини.
- Чотири аркуші паперу А2, старі журнали, газети, кольоровий папір, клей, ножиці.

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	10 хв
Робота в групах	15 хв
Перегляд відеоролику «Чи стикалися ви з випадками булінгу у школі?»	3 хв
Робота в групах «Форми булінгу»	15 хв
Обговорення пісні «Не смійся з мене»	8 хв
Вправа «Жертва-агресор-спостерігач»	10 хв
Робота в групах	14 хв
Підсумкові завдання	14 хв
Усього тривалість:	90 хв

### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учасників: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте сказане.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні дізнаємося, що таке булінг».
3. Вправа на знайомство «Бінго».

*Слово вчителя:* «А зараз у вас буде можливість ще більше дізнатися про ваших однокласників. Для цього пограємо у гру «Бінго».



- Запропонуйте учасникам у практикумі для учнів виконати Завдання 1. Запропонуйте охочим по черзі зачитати те, що написано у клітинках бінго-форми.
- Поясніть незрозумілі моменти і скажіть, що за вашою командою вони мають ходити по класу і шукати тих дітей, хто відповідає вказаним характеристикам. Коли вони знайшли таку людину, вона має поставити підпис у відповідній клітинці. Важливо! Одна людина може поставити лише один підпис в одній бінго-формі.

4. Той, хто першим збере підписи у всіх клітинках, вигукує: «Бінго!»
5. Гра триває, аж поки кілька гравців (наприклад, троє) вигукнуть: «Бінго!»
6. Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я і сказати, що їх найбільше здивувало з отриманої інформації про своїх однокласників.

### Робота в групах

Роздайте учасникам картки (Додаток 1) і запропонуйте об'єднатися в 4 групи за цифрою.

Роздайте групам аркуші паперу, старі журнали, газети, кольоровий папір, клей, ножиці.

Попередьте учасників, що запитання задавати не можна і користуватися гаджетами. Роздайте групам назву теми на яку вони мають створити колаж. 1 група – трикутник; 2 – квадрат; 3 – коло; 4 – losango. Через деякий час підійдіть до кожної групи. Подивіться на роботу перших трьох груп, допоможіть їм та похваліть роботу учасників. Підійдіть до 4-ї групи. Покажіть, що ви невдоволені, що вони ще нічого не зробили або зробили неправильно.

Презентація груп.

Запитання для обговорення:

- Які емоції виникали у вас під час роботи?
- Що ви відчували, коли отримали незрозуміле завдання?
- Що ви відчували, коли вам допомагали/не допомагали під час роботи?

- Що ви відчували, коли хвалили інші групи?
- Кого ми можемо віднести до 4 групи в реальному житті?
- Як відчувають себе люди, які приїхали з іншої країни і не знають мови та правил нашої країни?

**Підсумуйте:** «Четверта група отримала завдання створити колаж про ромб португальською мовою і через це вони були збентежені, адже не знали, що означає це слово. Коли людина приїжджає з іншої країни, вона може почуватися некомфортно, а інші люди можуть ставитися до неї упереджено, ображати її».

**Перегляд відеоролику "Чи стикалися ви з випадками булінгу у школі?"**



[http://autta.org.ua/ua/materials/material/CHi-stikalisy-vi-z-vipadkami-bul-ngu-u-shkol-/-/](http://autta.org.ua/ua/materials/material/CHi-stikalisy-vi-z-vipadkami-bul-ngu-u-shkol-/)

### Робота в групах "Форми булінгу"

- Об'єднайте учасників у 4 групи за геометричними фігурами за допомогою карток та роздайте по аркушу А5.
- Запропонуйте групам прочитати інформацію про булінг у практикумі для учнів (Завдання 1). Завдання групам:
  - група 1 — намалювати якомога більше зображень фізичного булінгу;
  - група 2 — намалювати якомога більше зображень словесного булінгу;
  - група 3 — намалювати якомога більше зображень соціального булінгу;
  - група 4 — намалювати якомога більше зображень електронного булінгу.



- Запропонуйте групам продемонструвати своїх плакати і розказати про свою форму булінгу.

**Слово вчителя:** «67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу. Будь-який школяр може опинитись у ситуації, коли його ображають, висміюють чи бойкотують. Або ж навпаки, може сам приєднатися до тих, хто знущається над іншими.

**Булінг** — це агресивна та вкрай неприємна поведінка однієї людини або групи людей по відношенню до іншої, що супроводжується постійним фізичним і



## Тренінг 20. ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ

психологічним тиском. Наприклад, дитину систематично дразнять образливим для неї чином, навмисно не приймають у гру, залякують, шантажують або навіть б'ють.

*Причин булінгу — безліч. А тим, кого булять, може виявитися кожен.*

З булінгом неможливо впоратися самотужки. Не бійтеся поговорити про проблему з дорослими».

*Джерело: Юнісеф*

### Обговорення пісні "Не смійся з мене"



<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Ne-sm-ysya-z-mene/>

Запитання для обговорення:

- Про що ця пісня?
- Які почуття вона у вас викликала?
- Як почувуються ті, кого обзивають і цькують однолітки? (Ображеними, пригноченими, вони можуть вважати себе винними, часто плачуть.)

- Як це позначається на їхньому навчанні? (Не хочуть ходити до школи, втрачають інтерес до навчання, пропускають заняття.)
- Що вони думають про тих, хто їх ображає? (Вважають їх жорстокими і безсердечними.)
- Чому деякі люди ображають інших? (Хочуть самоствердитися за рахунок іншого; можливо, їх самих раніше ображали і вони думають, що це нормально; вони роблять це за компанію з друзями.)

### Вправа "Жертва-агресор-спостерігач"

- Запропонуйте учасникам дати відповіді на питання й підготувати повідомлення (Завдання 3 у практикумі для учнів).
- Попросіть учасників презентувати свої повідомлення.



### Робота в групах

- Об'єднайте учасників у 2 групи за кольором за допомогою карток та запропонуйте підготувати повідомлення (Завдання 4 у практикумі для учнів):
- група 1 — що робити, якщо ти бачиш, як булять іншого?
- група 2 — що робити, якщо тебе булять?

## Тренінг 20. ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ

- Запропонуйте групам презентувати свої повідомлення.

**Підсумуйте:** «Коли неформальні методи не допомагають, офіційно зверніться (самі чи з рідними) до адміністрації школи або в поліцію. Ви маєте право жити і навчатись у безпечних умовах, і є люди, які зобов'язані їх забезпечити».

Разом з учасниками обговоріть, як облаштувати таке місце і прийміть правила для нього, наприклад перебувати не більше 1 години, не турбувати людину, яка там знаходиться тощо.

Зразки кімнати у Додатку 2.

2. Завершіть урок оплесками.



### Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Створення затишного місця.

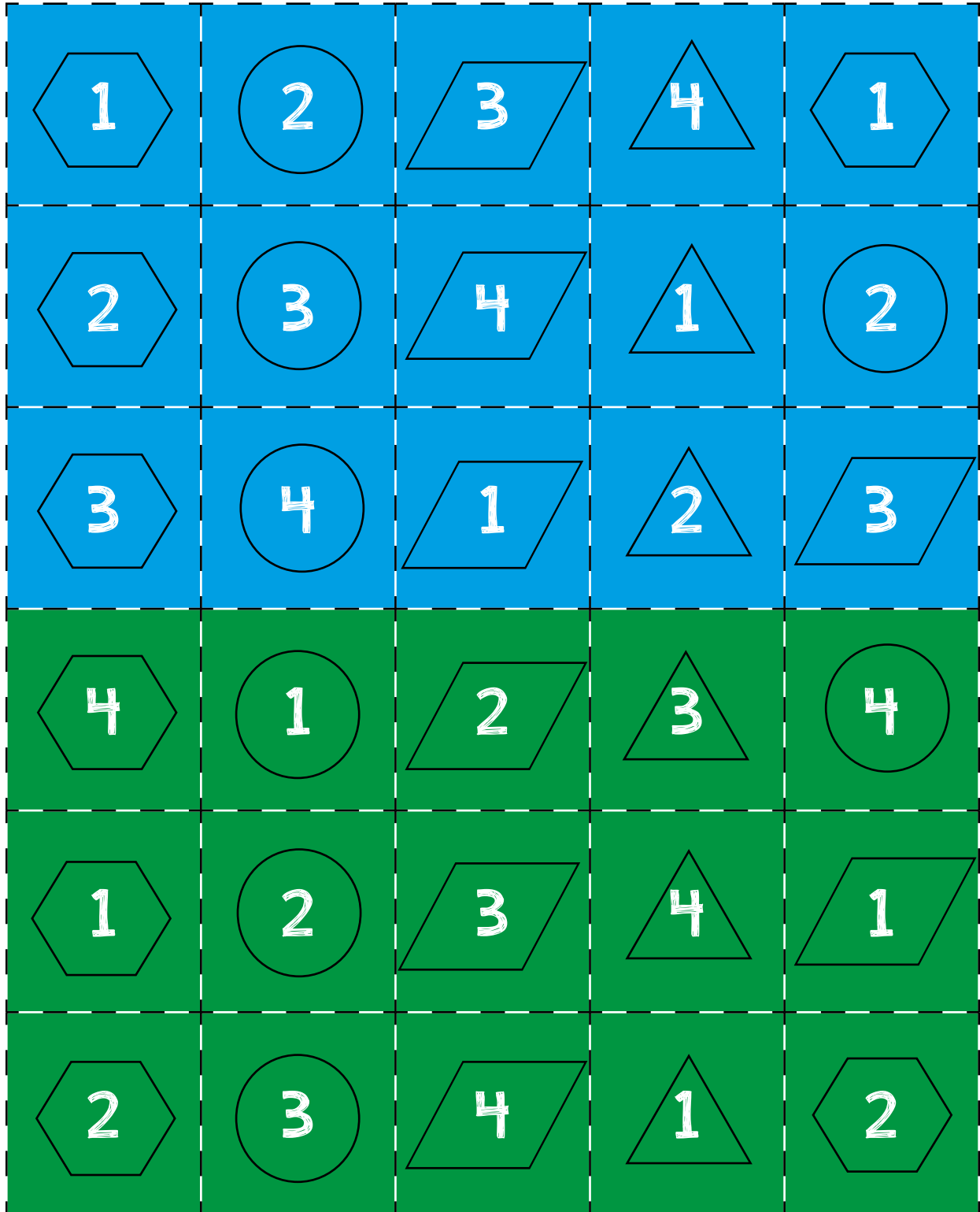
**Слово вчителя:** «Іноді, людині потрібне місце, де вона могла б побути наодинці, заспокоїтися після важкого дня, зосередитися, обміркувати важливе рішення тощо».

Запитайте учасників: «Яке місце ви використовуєте, коли хочете зосередитися?»

**Слово вчителя:** «Сьогодні ми облаштуємо таке місце і в нашій школі (класі), куди ви зможете прийти, коли почуваетесь засмученими, роздратованими або потрібно просто зосередитися».

Тренінг 20. ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ

Додаток 1



## Тренінг 20. ЗУПИНИМО БУЛІНГ РАЗОМ

Додаток 1



# Тренінг 21. "НІ" СЕКСУАЛЬНИМ ДОМАГАННЯМ І НАСИЛЬСТВУ.



## Мета

Тренінг навичок безпечної поведінки в умовах тиску і загрози насилля.



## Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- називають види сексуальних злочинів і ознаки віктимної поведінки;
- наводять приклади ситуацій, що загрожують сексуальним насиллям;
- розпізнають типові прийоми сексуальних домагань;
- демонструють уміння адекватно поводитися під час маніпулювання, тиску, погроз, застосування фізичної сили.
- наводять рекомендації, як допомогти жертві насилля.



## Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).



## Що підготувати заздалегідь

- Папір форматів А2, А3, А4.
- Маркери, фломастери.
- Плакат: «Алгоритм поведінки в умовах тиску і маніпуляцій» (див. тренінг 8 у цьому посібнику).

## Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	20 хв.
Робота в парах: «Протидія сексуальним домаганням»	20 хв.
Міні-лекція: «Злочини сексуального характеру»	10 хв.
Робота в групах: «Протидія сексуальному насиллю. Допомога жертві насилля»	25 хв.
Підсумкове завдання	5 хв.
Усього тривалість:	90 хв.



### Стартові завдання (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учасників: «Про що ми говорили на минулому тренінгу»? Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте сказане.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про протидію домаганням і насиллю».
3. Об'єднайте учасників у 3 групи.
  - Розподіліть ситуації (Завдання 1 у практикумі для учнів) і запропонуйте учням спрогнозувати їхній можливий розвиток.
  - Запропонуйте учням ознайомитися з найпоширенішими способами тиску. Дайте учням 5 хвилин для виконання цієї роботи.



Запитання для обговорення:

- Чи загрожує цим людям небезпека?
- Як би ви порадили їм діяти?

### Робота в парах: "Протидія сексуальним домаганням"

- Слово вчителя: «Сексуальні домагання — небажані пропозиції сексуального характеру. Уміння протистояти сексуальним домаганням — важливий крок у розбудові рівноправних стосунків з протилежною статтю. Іноді такі домагання є озна-

кою готовності до насилля. Щоб не стати жертвою злочину, важливо навчитися передбачати загрозу, уникати небезпечних ситуацій, а також рішуче протистояти посяганням на своє життя і здоров'я. Важливо навчитися відмовлятися від пропозицій інтимного характеру. Однак той, хто робить такі пропозиції, не завжди одразу припинить домагання. Він може тиснути: провокувати, переконувати і навіть погрожувати».



Запитання для обговорення:

- Які ще способи тиску і маніпулювання може бути використано?
- Підготуйте з волонтерами сценку «Ситуація "Після вечірки"», обравши один із варіантів її закінчення, використовуючи плакат: «Алгоритм поведінки в умовах тиску і маніпуляцій».
- Поясніть учасникам мету завдання «Як протидіяти домаганням» і продемонструйте рольову гру.
- Об'єднайте учасників у пари.

## Тренінг 21. "НІ" СЕКСУАЛЬНИМ ДОМАГАННЯМ І НАСИЛЬСТВУ

- Попросіть волонтерів ще раз повторити демонстрацію в режимі «стоп-кадру», зупиняючи її після кожного етапу і коментуючи дії акторів.
- Запропонуйте учасникам разом з партнером заповнити порожні віконця в ситуації «Після вечірки». Те саме вони мають зробити в другому посібнику, помінявшись ролями.
- Запропонуйте охочим розіграти свою сценку перед класом.



**Підсумуйте:** «Сексуальні злочини поєднують у собі фізичне і психологічне насилля. Вони призводять до глибоких психологічних травм, несуть ризики для фізичного здоров'я жертви, різко засуджуються у суспільстві і суворо переслідуються законом. В Україні за них передбачено кримінальну відповідальність у вигляді позбавлення волі на тривалі терміни».

### Робота в групах: "Протидія сексуальному насиллю. Допомога жертві насилля"



#### Запитання для обговорення:

- Чи не здається вам, що в цьому випадку найкраще відмовитись і йти геть?
- Але ж ви далеко від дому, а надворі темно. Що ще ви можете зробити?
- Як можна було уникнути такої ситуації?

#### Міні-лекція: "Злочини сексуального характеру"

- Слово вчителя: «Іноді сексуальні домагання є ознакою готовності до насилля».
- Розкажіть про класифікацію злочинів сексуального характеру.

- Слово вчителя: «Поширеною є думка, що зґвалтування вчиняють лише незнайомці у темному провулку. Але приблизно половина вальтівників — знайомі або родичі жертви. Дуже важливо знати про ситуації і способи поведінки, які загрожують сексуальним насиллям».
- Запропонуйте учням прочитати історію в малюнках, Завдання 4.
- Об'єднайте їх у три групи і запропонуйте групам дати відповіді на запитання.

# Тренінг 21. "НІ" СЕКСУАЛЬНИМ ДОМАГАННЯМ І НАСИЛЬСТВУ



Запитання для обговорення в групах: група 1:

- Як ви думаєте, чи могла Марія здогадатися, що таке може трапитись? Що свідчило про це?
- Марія збентежено мовчала, коли Микола почав розмову про секс. Як вона мала вчинити замість того, щоб мовчати?

група 2. (працює з пам'яткою «Як уникнути сексуального насилля»):

- Як поводитись, коли вам роблять непристойні пропозиції?
- Що робити, коли існує загроза зґвалтування?



група 3: ( працює з пам'яткою: «Як допомогти жертві насилля»):

- Що можна порадити Марії?
- Чи треба їй комусь розповісти про те, що сталося?
- Чи варто розповісти про це людям, яким вона довіряє (батькам, друзям)?
- Як варто вести себе тим, кому вона довіриться?



- Запропонуйте групам поділитися своїми ідеями в загальному колі.
- Запропонуйте учням переглянути відео «Що таке сексуальне насильство?»



<https://drive.google.com/open?id=1LSvBJrPhHnUSwC5-UQbAgnDtqg697P6>

## Тренінг 21. "НІ" СЕКСУАЛЬНИМ ДОМАГАННЯМ І НАСИЛЬСТВУ

Запитання для обговорення:

- Що таке сексуальне насильство?
- Як потрібно діяти жертві сексуального насилля?

*Підсумуйте:* «Отже, жертва сексуального насильства має пам'ятати, що вона ні в чому не винна та звернутися за допомогою».

### **Підсумкове завдання (зворотний зв'язок)**

1. Запропонуйте учасникам пригадати, що вони робили на цьому тренінгу (учасники відповідають, дотримуючись правила «Піднятої руки»).
2. Завершіть заняття оплесками.

Навчальне видання

*Воронцова Тетяна Володимирівна  
Пономаренко Володимир Степанович  
Хомич Олена Леонідівна  
Гарбузюк Ірина Вікторівна  
Андрук Наталія Володимирівна  
Василенко Катерина Сергіївна  
Ніколаєв Леонід Олегович*

## **ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ ДЛЯ АКТИВНОГО ГРОМАДЯНСТВА**

Посібник для вчителя

Літературний редактор

Художнє оформлення

Технічний редактор

Коректор

Формат 84x108/16.

Папір офсетний. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. . Обл.-вид. арк. .

Тираж прим.