

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Кафедра біології та основ сільського господарства

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**Формування умінь протидії булінгу в учнів у процесі навчання основам
здоров'я (7 клас)**

Виконала:

Прокопенко Анна Віталіївна

Спеціальність 014 Середня освіта

предметна спеціальність 014.05

**Середня освіта (Біологія та здоров'я
людини)**

Науковий керівник:

**кандидат педагогічних наук, доцент
О. М. Мегем**

Допущено до захисту «___» ___ 20__ р.

В. о. завідувача кафедри

_____ М. В. Хроленко

Дата захисту «___» _____ 20__ р.

Національна оцінка _____

Кількість балів: _____ Оцінка ECTS _____

Підписи членів ЕК:

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Глухів 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПРИВЕНЦІЯ БУЛІНГУ В ЗЗСО ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	7
1.1. Стан наукових досліджень проблеми булінгу	7
1.2. Поняттєво-категоріальний апарат проблеми дослідження	13
1.3. Обґрунтування сутності, специфіки проявів і наслідки булінгу в ЗЗСО	16
1.4. Булінгова поведінка серед учнів підліткового віку	19
1.5. Методичні засади формування умінь протидії булінгу у процесі навчання основам здоров'я (7 клас).....	22
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ В УЧНІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ЗДОРОВ'Я (7 КЛАС)	29
2.1. Організація експериментального дослідження щодо впровадження методики формування умінь протидії булінгу в учнів.....	29
2.2. Методика формування умінь протидії булінгу в учнів у процесі навчання основам здоров'я.....	39
2.3. Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи	49
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Орієнтиром для розбудови держави є встановлення демократичних цінностей як умови створення мирного, незагрозливого середовища. Безпечне освітнє середовище – це важливий крок у процесі реформування системи освіти.

На кожному історичному етапі розвитку держави, турбота про молоде покоління була і залишається у центрі уваги. Модернізація цілей і завдань держави та суспільства, викликана перетвореннями в парадигмі існування, неодмінно зумовлює підготовку дітей і підлітків до життя, захисту їх від можливих загроз. У Законі України «Про освіту» закарбовано право здобувачів на забезпечення під час освітнього процесу від будь-яких форм насильства та експлуатації, приниження честі та гідності тощо [11, с. 5]. У всьому світі спостерігається збільшення насильницьких дій різного масштабу. Особливо гострим є питання зростання дитячої злочинності, агресії, насилля до неповнолітніх. Збільшилась кількість проявів негативізму, цинізму, демонстративно-зухвалої поведінки у міжособистісних відносинах. Діти ростуть у час стрімких змін і руйнування стереотипів, коли усталені моральні норми ще не сформовані.

В умовах сьогодення в освітньому просторі особлива увага зацентрована на питанні викорінення насильства у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Серйозною соціальною психолого-педагогічною проблемою є дитяча агресія. Булінг, як агресивна поведінка, на сучасному етапі почав активно досліджуватися в Україні в теоретичному та практичному напрямках. У 2018 році було внесено зміни до закону України «Про освіту» щодо превенції булінгу (цькування) [9].

Законом визначено, що булінг (цькування) – це діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого

могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого [22].

Аналізуючи результати проведеного дослідження світовим лідером із захисту прав та інтересів дітей ЮНІСЕФ на території України бачимо, що діти у віці 11– 17 років, а це становить 67% вже знайомі з булінгом, 48% ні кому не говорили про ситуації з випадками булінгу, а 24% зазначали, що ставали жертвами булінгу.

Оскільки явище булінгу є доволі полідисциплінарним поняттям, то вивчення цього феномену проводиться з різних точок зору і галузевих підходів, зокрема психології, правознавства, біології та основ здоров'я .

Серед зарубіжних і вітчизняних науковців, які досліджували окреслену проблему слід зазначити таких як Д. Ольвеуса, Д. Лейна, Е. Роланда, Е. Міллера, Д. Таттума, Д. Томпсона. На тернах України явище шкільного булінгу було висвітлено такими вченими, як Є. Волковим, С. Кривцовою, А. Орловим, А. Малішевською, В. Хмельком тощо.

Проблему протидії булінгу в закладах освіти досліджують вітчизняні вчені: В. Андрєєнкова, Т. Журавель, О. Калашник, О. Кочемировська, В.Мельничук, І.Скорбун, Т. Слободян, Г. Усатенко, О. Флярковська, М. Ясеновська тощо.

Проте, незважаючи на зацікавлення науковців питанням протидії булінгу, ця проблема залишається недостатньо дослідженою на теоретичному та практичному рівнях у контексті вивчення курсу основ здоров'я в ЗЗСО, що й зумовило вибір теми магістерського дослідження: **«Формування умінь протидії булінгу в учнів у процесі навчання основам здоров'я (7 клас)»**.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці методики формування умінь протидії булінгу в учнів у процесі навчання основам здоров'я (7 клас).

Завдання дослідження:

1. З'ясувати стан розробленості проблеми формування умінь протидії булінгу під час освітнього процесу у теорії і практиці, висвітлити сутність ключових понять дослідження.

2. З'ясувати причини виникнення булінгу серед неповнолітніх підліткового віку.

3. Розробити методику формування умінь протидії булінгу в учнів у процесі навчання основам здоров'я.

4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики.

Об'єкт дослідження – процес навчання основам здоров'я у 7 класі.

Предмет дослідження – методика формування умінь протидії булінгу в учнів у процесі навчання основам здоров'я (7 клас).

Гіпотеза дослідження – впровадження методики формування умінь протидії булінгу в учнів у процесі навчання основам здоров'я (7 клас) буде ефективним, якщо реалізувати антибулінгову програму, яка базується на застосуванні інноваційних формах і методів навчання: практично зорієнтованих, послідовно скомпонованих тренінгових занять, моделюванні життєвих ситуацій спрямованих на вироблення алгоритму дій щодо протидії цькуванню.

Для розв'язання визначених завдань і перевірки гіпотези використовувався комплекс взаємопов'язаних **методів дослідження**:

– *теоретичні*: аналіз педагогічної, соціологічної, психологічної літератури, що дало змогу уточнити поняття «булінгу»; порівняння, класифікація, систематизація й узагальнення теоретичних і емпіричних даних, за допомогою яких визначено ефективну методику формування протидії булінгу;

– *емпіричного характеру*: діагностичні (анкетування); соціометричні, прогностичні (експертних оцінок, узагальнення, незалежних характеристик тощо), обсерваційні (констатувальний та формувальний експерименти), які застосовувалися для отримання фактичних даних щодо стану досліджуваної проблеми в практиці та аналізі масового педагогічного досвіду та підтвердили висунуту гіпотезу дослідження;

– *статистичні*: методи математичної статистики дали можливість отримати статистичне підтвердження отриманих результатів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні поняття «формування умінь протидії булінгу»; теоретичному обґрунтуванні методики, що

використовувалася для формування умінь протидії булінгу в учнів 7 класу. Розроблено критерії окресленої проблеми, виявлено і схарактеризовано рівні її сформованості.

Практичне значення дослідження складає розроблена і впроваджена методика формування умінь протидії булінгу в учнів 7 класу у процесі навчання основам здоров'я; розробки тренінгових занять можуть використовувати здобувачі вищої освіти в період педагогічної практики та вчителі в процесі освітньої діяльності.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом участі у:

IV Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції «Студентський науковий вимір проблем природничо-математичної освіти в контексті інтеграції України до єдиного європейського і світового освітнього простору» (25 травня 2022 року, м. Глухів);

I Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасний стан, проблеми та перспективи розвитку природничо-математичних наук та методик їх викладання» (20–21 жовтня 2022 р. м. Глухів);

XII Міжнародній науково-практичній конференції «EURASIAN SCIENTIFIC DISCUSSION» (18–20 грудня 2022 р. м. Барселона);

IV Міжнародній науково-практичній конференції «PROGRESSIVE RESEARCH IN THE MODERN WORLD» (28–30 грудня 2022р. м. Бостон).

Публікації. Основні теоретичні положення дослідження викладено в двох публікаціях.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел з 43 найменувань, 3 додатків, 11 таблиць, 3 рисунків. Загальний обсяг рукопису магістерської роботи – 108 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ПРИВЕНЦІЯ БУЛІНГУ В ЗЗСО ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Стан наукових досліджень проблеми булінгу

Булінг – це світова проблема, що стосується учнів, батьків, учителів, громадських діячів, представників держави та освітньої системи.

Явище прояву шкільного булінгу як масового, вікового явища було проаналізовано спочатку у Швеції, а далі в ряді європейських держав: Англії, Норвегії, Литві, Іспанії, Ірландії, Португалії, Нідерландах, а також у Канаді, США, Австралії, Японії.

Перші систематичні дослідження проблеми булінгу належать скандинавським вченим, серед яких: Д. Олвеус, Е. Роланд, П. Хайнеманн. Згодом інтерес до проблеми булінгу виник у Великобританії (Д. Лейн, Е. Мунте, Д. Таттум).

Піонером у вивченні булінгу став норвезький учений Д. Ольвеус, який визначив це явище як ситуацію, яка виникає у шкільному колективі, в якій учень неодноразово, тривалий час стає об'єктом негативних дій та нападів з боку одного чи кількох учнів [18, с. 135].

Аналізуючи дослідження закордонних вчених, де вперше були ініційовані дослідження булінгу, котрі безпосередньо присвячені проблемі або стосуються її окремих аспектів, дає нам підстави виділити п'ять етапів розвитку булінгу.

До першого етапу (1972 – 1988 р.) відносять вивчення механізмів шкільного булінгу: форми, види, причини. Була розроблена перша програма профілактики булінгу в освітньому середовищі.

До другого етапу (1989 – середина 1990-х р.) відносять велику кількість міжнародних наукових публікацій та доповідей. Також розробляють в Канаді та

Англиї широкомасштабні проекти з метою класифікації різних форм насильства: плітки, причіпки, кепкування, дезінформація тощо.

До третього етапу (середина 1990-х – 2004 р.) слід віднести зосереджену увагу фахівців на аналізі ролей булінгу, його динаміці, розвитку та негативних проявів.

На четвертому етапі (2004–2009 р.) було з'ясовано як впливають сучасні гаджети на поведінку учнівської молоді. Звернуто увагу на кібербулінг, наслідком якого є виникнення суїцидальних проявів поведінки підлітків.

П'ятий етап триває з 2010 року і до сьогодні. Загострення проблеми проявів насильства у ЗЗСО, вироблення сучасних підходів до визначення, класифікація причин, видів та форм проявів булінгу в освітньому середовищі [20, с. 76].

Спочатку для позначення систематичного цькування однієї людини групою людей виник термін «мобінг», і лише потім з'явився термін «булінг». Вперше слово «мобінг» вжив в 1958 р. відомий зоопсихолог Конрад Лоренц, позначивши їм специфічну поведінку звірів і птахів, що попереджають інших особин про наближення ворога і спільними зусиллями відганяють противника (наприклад, гуси так відганяють лисицю, а ворони – яструба).

На сферу людських відносин термін був перенесений шведським лікарем Петером Паулем Хайнеманом. Він проводив свої дослідження в 1960–1970-х рр. описуючи і систематизуючи групову поведінку дітей в школі, яка часто набирала грубих форм. Часто агресія заходила настільки далеко, що постраждалі діти і підлітки кардинально змінювали поведінку. Нерідко у жертв агресії спостерігали спроби самогубства.

У 1969 р в шведському журналі «Ліберальні дебати» вийшла стаття П. Хайнемана, де він вперше використав термін «мобінг» для позначення групового цькування в учнівському середовищі. У 1972 р була опублікована книга П. Хайнемана «Мобінг. Групове насильство серед дітей і дорослих».

Приблизно в цей же час шведський психолог Д. Олвеус почав проводити дослідження агресії в підлітковому середовищі, за результатами якого в 1973 р.

вийшла його книга «Хлопчики для биття і шкільні хулігани». Одним з піонерів вивчення мобінга є також шведський психолог і лікар Х. Леман. Якщо П. Хайнеманн і Д. Олвеус займалися вивченням шкільного мобінга, то Леман в кінці 1970-х рр. зайнявся вивченням прямих і непрямих форм цькування на робочому місці, в кінці 1990-х опублікував свої роботи, де узагальнив науковий досвід що накопичився на той час. Леманом був також розроблений опитувальник для дорослих «LIPТ» для вивчення мобінга на робочому місці. Завдяки роботам П. Хайнеманн, Д. Олвеуса і Х. Лемана інтерес до проблеми мобінга вийшов на міжнародний рівень, вони стали поштовхом для проведення досліджень в інших країнах. Аж до 1990-х рр. такі дослідження проводилися в основному в країнах Північної Європи [14, с. 65].

У Скандинавських країнах, де почалося вивчення цього явища, німецькомовний термін «мобінг» залишився більш поширеним, в той час як в англійській мовній спільноті стали вживати переважно термін «булінг».

Перша міжнародна конференція з проблеми булінгу відбулася в норвезькому Ставангері влітку 1987 р. Вона була організована Радою Європи і зібрала науковців та педагогів з більшості західноєвропейських країн. За підсумками конференції було випущено книгу «Булінг в різних країнах: огляд проблеми». На початку 1990-х рр. дослідження булінгу почали проводитися також у Великобританії, Австралії, Канаді, Японії, Німеччині та інших країнах.

З моменту опублікування в 1969 р статті П. Хайнемана і до сьогоднішнього дня вивчення булінгу пройшло шлях розвитку від локального дослідження до діяльності міжнародного масштабу, постійно зміцнюються співробітництво і обмін досвідом між науковими спільнотами різних країн. Дослідження вчених привернули увагу до проблеми і підвищили загальний рівень обізнаності про це явище працівників сфери освіти, медиків, політиків і найширших верств населення [9, с.107].

Вперше шкільне цькування було описане в 1905 р. К. Дьюксом, проте систематичні дослідження цькування (булінгу) як проблеми в середовищі дітей і підлітків належать скандинавським вченим (Д. Олвеус, А. Пікасо, П. Хайнеман)

Д. Ольвеус під поняттям булінг розуміє умисну агресивну поведінку, яка систематично повторюється та включає нерівність соціальної влади або фізичної сили.

Е. Роланд розуміє булінг як соціальну систему, що включає переслідувача, жертву, а також сторонніх спостерігачів.

Варто додати, що британські вчені ще у 2012 році започаткували щорічний огляд найбільш ефективних інноваційних технологій, що протидіють булінгу.

Специфічною особливістю є аналіз психологічних портретів спостерігачів шкільного цькування та насилля. Вибірка досліджуваних – 9150 осіб, термін проведення онлайн опитування – з листопада 2017 по лютий 2018 року. Шокуюча статистика, яка була отримана у 2017 році у процесі опитування, свідчить, що в Англії 1 людина з 2-х мала досвід булінгу протягом життя. За наслідками опитування у 2018 році, 22% підлітків стали жертвами булінгу, 22% – свідками, 2% – булерами.

За останній рік у Великій Британії шкільне насильство серед підлітків відбувалося у: 34 % – щотижня, 51 % – раз на місяць, у 19 % раз на рік. Найбільш поширеними формами булінгу були: фізичний – 54%, вербальний – 24%, кібербулінг – 49%, саме це стало причинами шкільного терору. Молодші підлітки вказували на такі причини булінгу: зовнішність – 57%, ставлення до його хобі, інтересів – 40%, несприйняття одягу, в яку був одягнений – 24%, ставлення до успішних результатів у навчанні – 18%, ставлення до поганих результатів у навчанні – 14%. Протягом року насильниками (булерами) були: однокласники – 59%, незнайомий школяр з цієї школи – 33%, колишній друг або подруга – 33%, найближчий друг – 29%, ворог – 29%, невідомі особи – 15%.

Наслідки булінгу англійських підлітків проявилися у формах: депресивного стану – 50%, стану тривожності – 45%, суїцидальних намірів – 43%, протиправної поведінки – 12%, суїциду – 11%, негативному впливі на ментальне здоров'я, зокрема: надзвичайно суттєво – 16%, суттєво – 12%. Варто зазначити, що 54% жертв повідомили своїх батьків про насильницькі дії булерів стосовно них, 32%

розповіли про частину подій, що сталися, 14% – нічого не розповіли батькам [37, с. 152].

Як констатує лорд Румі Верджі (2018 р.), булінг руйнує життя підлітків не тільки в Англії, але і в інших державах. Досвід інших країн у подоланні булінгу свідчить про наявність певних успіхів у реалізації тих чи інших антибулінгових програм. Шокуюча статистика доводить, що набагато більше зусиль потрібно докладати для вирішення проблеми.

Тривалий досвід Канади щодо антибулінгової роботи в ЗЗСО є злагодженим механізмом, який передбачає співпрацю школи з учнями, та їхніми батьками, громадськими організаціями та членами громади. Проблема булінгу досі залишається актуальною та гострою. Було з'ясовано, що 61% – 80% школярів позитивно ставляться до агресорів-насильників, вони є лідерами і користуються популярністю.

З метою визначення рівня розповсюдження проблеми насильства та цькування (булінгу) в дитячому середовищі громадською організацією «Ла Страда-Україна» у травні 2019 року за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) було проанкетовано 1497 учнів та учениць, 826 батьків, 271 педагог закладів освіти [3, с. 85].

Серед всіх досліджуваних осіб 67% дітей, повідомили, що зіштовхувалися із проявами насильства або булінгу. Найчастіше булерами на думку молоді можуть виступати хлопці (20,8 %). Ще 27,6% респондентів зазначили, що у ролі булера можуть бути діти з лідерськими якостями. У той же час учнівська молодь виокремила, також дітей фізично сильніших в ролі булера – 19,8%, а 54,2% зазначили, що такою особою може бути будь-хто. Частина відповідей, в кількості 20,6% вказувала, що частіше потерпають від булінгу дівчата, 71,1% – діти, які відрізняються від інших будь чим; 56,9% – які не мають сучасних гаджетів, одягу; 34,0% – фізично слабші. 26% вказали, що в ЗЗСО де вони навчаються трапляються випадки булінгу між хлопцями та дівчатами [1, с. 4].

Педагоги та батьки вважають, що найефективнішими діями, які сприятимуть зниженню кількості випадків насильства в освітньому середовищі є

проведення систематичних просвітницьких заходів з ненасильницької поведінки (61,7% – батьків, 89,7% – педагогів), впровадження якісних профілактичних програм (51,3% – батьків, 76,0% – педагогів), створення антибулінгової політики (51,0% – батьків, 80,8% – педагогів).

В Україні розбудова системи освіти відбувається у складних соціокультурних умовах та в ситуації загострення негативних явищ в учнівському середовищі. Зокрема майже в кожному учнівському середовищі існує проблема булінгу [4].

Таким чином, розуміння умов, причин та наслідків агресивної та свідомої поведінки однієї дитини стосовно іншої, жорстокі форми насилля і цькування підлітків є одним із домінуючих факторів, що визначає науково обґрунтовані стратегії попередження булінгу.

Відповідно до системної методології аналізу систем, ключовим питанням є визначення елементів системи, які реалізують феномен булінгу в освітньому середовищі.

С. Деркач проводив пілотне дослідження в якому зазначав [6], що одним із малодосліджених елементів поведінки жертв булінгу в останні три роки є міжособистісне спілкування, як вербальне, так і невербальне. Найтяжчі випадки булінгу зафіксовані серед дівчат (49%) невпевнених у собі, сором'язливих, яким бракує навичок впевненої поведінки, позитивного самосприйняття, у яких низький рівень емоційної комфортності, самоконтролю та самооцінки.

У контексті досліджуваної проблеми нас цікавлять причини порушень у психологічних та соціальних відносинах, наслідком яких у шкільному середовищі є ситуація агресії, ворожості, конфліктності, сором'язливості та відчуття провини.

Закон України «Про освіту» закріплює право на безпечні умови навчання. Під час перебування дитини у школі реалізацію цього права забезпечує школа. Принципом освітньої діяльності є формування поваги до прав і свобод людини, нетерпимості до приниження її честі та гідності, фізичного або психічного насильства. Всі освітні заклади повинні керуватися цим принципом та проводити відповідну роботу як з педколективом, так і з учнями.

Крім того, Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів щодо протидії булінгу (цькуванню)» [22] визначив механізм попередження та протидії булінгу в ЗЗСО, поклав на їхніх засновників обов'язок здійснення контролю за виконанням «антибулінгових» заходів і розгляд скарг про відмову в реагуванні на випадки булінгу, для керівників закладів освіти передбачив відповідальність за неповідомлення поліції про випадок булінгу. Приховування таких фактів може обернутися для них штрафом або виправними роботами з відрахуванням до двадцяти відсотків заробітку.

Підсумовуючи вищезазначене, з'ясовано, що на території України високий рівень прояву булінгу (цькування) у молодіжному середовищі, особливо серед підлітків 12–14 років. Провідне місце займають такі види булінгу: фізичний, економічний, психологічний та кібербулінг.

1.2. Поняттєво-категоріальний апарат проблеми дослідження

За підсумками огляду зарубіжних та вітчизняних досліджень нами відзначено, що булінг (від англ. – насильство, цькування, терор) до цього часу не має чіткого визначення. Етимологічно слово походить від англійського кореня *bully* – хуліган, забіяка, грубіян, насильник; відповідно *bullying* – цькування, залякування, третирування. Як термін, що означає явище насильства між дітьми в школі, був використаний у 70-х роках ХХ століття у Скандинавії.

Важливо додати, що безліч визначень поняття «булінг», наведених у різних культурах, мають один важливий аспект. Булінг – це довготривале виключення жертви булінгу з групи, класу, колективу.

Так, Е. Роланд позначає булінгом тривале фізичне або психологічне насильство, що виходить від однієї або кількох осіб до конкретного індивіда, у якого в такому положенні немає можливості та здатності захиститися. Позицію цього вченого поділяє Д. Лейн, який вказує про це у власній книзі «Шкільне цькування: булінг» і використовує таке ж визначення окресленого терміна [12].

Згідно з визначенням Д. Давидова, булінг – тривале насильство, фізичне чи психологічне, здійснюване однією людиною або групою і спрямоване проти людини, яка не в змозі захиститися у фактичній ситуації, з усвідомленим бажанням заподіяти біль.

Булінг – це форма насильства, яка має місце у школі [5].

У психологічній літературі під терміном «шкільного цькування» (school bullying) прийнято розуміти цілу сукупність соціальних, психологічних і педагогічних проблем, які зачіпають процес тривалого фізичного чи психічного насильства з боку індивіда чи групи щодо індивіда, який здатний захистити себе у цій ситуації.

І. Бердишев, дитячий лікар і психотерапевт, характеризує булінг як свідоме насильство, яке має своє продовження у часі, не використовується як самозахист і застосовується однією людиною чи групою людей [6].

Соціолог І. Кон висловлює свою думку щодо змісту поняття «булінг». Він визначає його як відношення двох людей, що складається з нерівності фізичних чи психологічних сил, дисбалансу влади, можливості однієї дитини позбавити волі іншої, причому така ситуація має більш менш регулярне повторення протягом тривалого часу [5].

За визначенням С. Кривцова: «Булінг – це агресія одних дітей проти інших, коли сили агресора і жертви є нерівними, агресія може бути повторюваною. Нерівність сил, повторюваність – дві суттєві ознаки булінгу». Також автор виділяє чотири форми булінгу:

- фізичний булінг (вважається найжорстокішою формою булінгу, коли жертву б'ють, штовхають, ставлять підніжки, а також побої, які нанесені різними предметами і т.д.);

- психологічний булінг (це цькування, пов'язана з дією на психіку, за допомогою вербальних образ, насмішок, залякувань, переслідувань, які надають емоційний тиск на жертву). Включає в себе: вербальний булінг – цькування за допомогою слів; образливі жести або дії (наприклад, пінки, підніжки); залякування (це загроза, з метою переконання, що нападник може завдати шкоди

безпосередньо жертві або його близьким людям, щоб жертва робила те, що вигідно кривдникові); ізоляція (виняток або ігнорування жертви частиною однолітків або всім класом); вимагання (наприклад, вимагають або забирають гроші, речі, їжу і т.д.); ушкодження та інші дії з майном (наприклад, кривдник ховає або псує особисті речі жертви);

- економічний булінг (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей);

- кібербулінгу (переслідування жертви, метою якого є приниження шляхом використання цифрових технологій: Інтернету і мобільних телефонів. наприклад, анонімні погрози, відредаговані фотографії і т.д.).

Як соціально-психологічне явище, булінг має вплив на всіх учасників групи чи класу дітей, в якому він з'являється.

Практично всі автори сходяться на тому, що булінг – складна проблема.

Булінг не є відокремленою поведінкою, яка ґрунтується на таких змінних як статус, влада чи конкуренція. Це соціальна поведінка, яка проявляється у відносно стійких групах та здатна залучати інших. Булінг включає невідповідність сили і влади, що приводить жертву в стан, в якому вона нездатна ефективно захищатися від негативних впливів [18].

Отже, резюмуючи вищезазначене сформоване чітке загальноприйняте поняття «булінгу». Можна стверджувати, що в широкому розумінні булінг визначається, соціально-психологічним явищем, для якого характерне використання будь-яких дій однієї людини щодо іншої (учень-учень, учитель-учень, учень-учитель) в умовах освітнього середовища, внаслідок яких завдається шкода фізичному і/або психічному здоров'ю індивіда. Слід враховувати, що шкільний булінг: є довготривалим та систематичним; його породжують не випадкові дії, а навмисні; характеризується порушенням особистих прав і свобод конкретної людини; спрямоване проти суб'єкта навчального середовища, який не в змозі захиститися у фактичній ситуації.

Також нами було виведено поняття «формування умінь протидії булінгу», під яким будемо розуміти здатність учнів виходити із ризикованих ситуацій з мінімальною втратою для життя і здоров'я.

Зазначене поняття розглядаємо як результат адекватної оцінки середовища, здатність зайняти найбільш сприятливу для себе позицію та гнучко реагувати на зміни середовища. Ураховуючи специфіку навчальної діяльності учнів 7 класу «формування умінь протидії булінгу» роз'яснюємо як систему цінностей, знань, способів діяльності, норм і правил у повсякденній життєдіяльності, основна функція яких – формування та розвиток готовності до профілактики та мінімізації проявів булінгу.

1.3. Обґрунтування сутності, специфіки проявів і наслідки булінгу в ЗЗСО

Соціальне явище булінгу, властиве переважно неповнолітнім особам, насамперед в ЗЗСО. Численні дослідники пояснюють цю обставину, насамперед тим, що школа – це універсальна арена, полігон для розрядки численних негативних імпульсів, що накопичилися вдома. У школі складаються певні рольові відносини серед дітей. Додатковим чинником, що сприяє існуванню булінгу в просторах закладів освіти, є нездатність, а в деяких випадках і небажання педагогів упоратися з цією проблемою.

Причини булінгу можуть бути різноманітні, проте вони мають певний спільний характер.

Як зазначає А. Кароль, серед причин, які зумовлюють цькування виокремлює: особистісні, сімейні, групові, шкільного середовища, громади чи району і культурні [7, с. 91].

Г. Єфремова [5] виділяє чотири групи причин появи досліджуваного феномену, а саме: педагогічні, психологічні, соціальні та сімейні.

Спираючись на аналіз доробку науковців вважаємо за необхідне виокремити наступні причини, які провокують булінг серед підлітків:

- педагогічні. Ігнорування педагогами цькування; допустима агресивна поведінка в колективі;
- психологічні. Представлені розладами поведінки, біполярним розладом, посттравматичним стресовим розладом, синдромом гіперактивності, дратівливість; тенденція убачати ворожість у чужих діях (упередженість відносин); боязнь суспільного несхвалення;
- соціальні. У цю групу відносимо людську нерівність, нетолерантність суспільства, культурні норми, суспільні стереотипи, неконтрольований інформаційний простір (інтернет, ЗМІ, ігри, фільми тощо), що впливають на свідомість та психіку неповнолітніх, підбурювання з боку оточуючих;
- соціокультурні: послаблення і суперечливість культурних цінностей, нівелювання моральних норм і соціальних пріоритетів; руйнування традиційних ідеалів, духовних орієнтирів; успадковані і передані за традицією зразки поведінки у певних національних, локальних і етнічних культурах;
- сімейні: представлені недоліком батьківської уваги, неналежною комунікацією між батьками та дитиною, фізичною та вербальною агресією з боку батьків або ж надмірним контролем;
- медико-біологічні: гормональні порушення, девіантна поведінка, характер, темперамент, сила нервової системи;
- вплив середовища в ЗЗСО та групи однолітків: «престижна незадоволеність» (незадоволеність своїм престижним статусом у колективі класу і серед учителів); низький рівень навчальної успішності; несприятливі емоційно-психологічні умови у ЗЗСО);
- поведінкова незрілість: недостатність самостійного мислення, надмірна навіюваність, надмірна орієнтація на авторитети; не сформованість засобів психологічного захисту; нездатність особистості до продуктивного виходу із проблемних ситуацій; «соціальна дезорганізація», як результат невідповідності природних здібностей і об'єктивних властивостей індивіда соціальним вимогам і законам;

- поведінка жертви (фізичні недоліки, особливості зовнішності, низькі соціальні навички).

Діти, які стають об'єктами зневажливого ставлення інших, можуть проявляти насильницькі дії проти своїх кривдників, що стає способом відновлення справедливості та самоствердження

Учні жертви різних видів булінгу в школі частіше показують моделі поведінки, що відмінні від тих, якими користуються інші діти. Серед них: побоювання нападів, прогул занять, уникання небезпечних місць (сходи, їдальня, подвір'я, вхід до школи, коридори, санвузли), відмова від участі в додаткових гуртках, секціях тощо, навіть носіння зброї, участь у бійках. Останніми роками кількість учнів, які не почувають себе у безпеці у школі чи дорогою в освітній заклад чи з нього, збільшується, так само, як і кількість тих, хто уникає певних місць у школі задля власної безпеки, та тих, хто зазначає наявність «вуличних банд» у школі.

Спостереження за булінгом призводить до порушення почуття ввічливості та коректності, вони змінюються на нетолерантність, фальшиві відчуття уповноваження та свободи завдавати шкоди іншим, пригнічуються співчуття, емпатії, сором. Таким чином порушується здібність дітей спілкуватися, вести переговори та йти на компроміс – необхідні засади для вирішення проблем, владнання конфліктів та примирення.

Наслідками булінгу, окрім короткострокового впливу, мають також серйозну довгострокову дію, що може проявлятися як у жертв, так і в кривдників протягом навіть дорослого життя. Негативного впливу зазнають і спостерігачі, а також загалом навчальна атмосфера в класі. Невід'ємним наслідком поширення булінгу серед дитячого середовища є перехід до агресивних дій, які носять злочинний характер, що викликає небажані негативні тенденції функціонуванні молодіжного середовища та суспільства загалом[32, с. 142].

Беручи до уваги означене вище, потрібно чітко розуміти, що булінг – це не просто сутичка чи конфлікт. Він може привести до непоправних наслідків, від зневірення жертви у собі та втрати самоповаги до себе, до самогубства на фоні

постійного систематичного стресу та потерпання від агресії. Кожен підліток вартий того, щоб до нього ставились з повагою як однолітки, так і дорослі люди.

Отже, враховуючи особливу небезпечність булінгової поведінки в молодіжному середовищі, доцільно виокремити причини його виникнення. З'ясовано, що найчастіше булінг домінує серед підлітків. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволив виокремити причини виникнення досліджуваного явища серед підлітків, зокрема: педагогічні; психологічні; соціальні, соціокультурні, сімейні, медико-біологічні; вплив середовища в ЗЗСО та групи однолітків; поведінкова незрілість; поведінка жертви. Встановлена специфіка прояву булінгу у неповнолітніх осіб та його наслідки – неадекватне сприйняття себе (комплекс неповноцінності, беззахисність, занижена самооцінка), негативне сприйняття однолітків (самотність, часті прогули в закладі освіти, відсторонення від спілкування), неадекватне сприйняття реальності (тривожність, фобії, неврози) та прояви девіантної поведінки (суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності, схильність до правопорушень).

1.4. Булінгова поведінка серед учнів підліткового віку

Проблемі булінгу, як загрози безпеки в освітньому середовищі останні роки приділяється все більше уваги, головним чином, вивчаються особистісні особливості учасників булінгу (агресор, жертва і ін.).

Учні підліткового віку проявляють найбільше, варіантів прояву булінгу («спеціально зачепити, зачепити кого-небудь», «загрожувати, ображати в усній або письмовій формі», «дражнити кого-небудь, насміхатися над кимось», «нагадувати про болючі події або негативних якостях його або членів його сім'ї», «псувати чужі речі»). Також вони більш детально описують і агресора, відзначаючи, що агресор – це «лідер класу або компанії», «його всі бояться», «вони з неблагополучних сімей», «їм ніхто не заважає так робити», «їх хтось

змушує». Все це може свідчити про те, що вони мають більш повне уявлення про прояви булінгу, засноване на власному досвіді.

Разом з тим молодші підлітки частіше визнають, що піддаються регулярному насильству, а старші підлітки говорять про схильності до булінгу в минулому, коли їм було 13–15 років. Виявилися відмінності і за формами прояву агресії, яким піддаються школярі. Якщо молодші підлітки, відчують на собі фізичну агресію: «вдарити», «штовхнути», «поставити підніжку», «дати запотиличник», то для старших підлітків – психологічну, пов'язану з приниженням гідності особистості: «обізвати», «придумати образливі прізвиська», «писати образи на стіні, парті тощо». Більш старші підлітки, частіше виступають в ролі пасивного свідка, вважаючи, що ті, кого ображають, цього заслуговують[13].

Серед наслідків булінгу для самої дитини незалежно від віку найчастіше називають зниження самооцінки, страх ходити в школу, почуття самотності. Старші підлітки (14–17 років), на відміну від молодших, здатні до конструктивного перероблення негативної ситуації, вважаючи, що подолання булінгу може зробити людину сильнішою. Підлітки частіше схиляються до думки, що насильство і булінг в школі подолати не можна, це частина життя.

Вивчення вікових особливостей в учнів підліткового віку показало, що в молодшому підлітковому віці поведінка в ситуації булінгу швидше пасивна: учні не знають, як діяти, не мають моделей поведінки, розраховують виключно на допомогу дорослих.

У середньому підлітковому віці поведінка активна – школярі, або готові відповідати кривдникові тим же, тобто агресивно, але це бачиться їм найбільш гідним, або готові залагоджувати конфлікт мирним шляхом.

У старшому підлітковому віці поведінка в ситуації булінгу швидше пасивна – не готовність втручатися в ситуацію булінгу, не бачать необхідності звертатися за допомогою до дорослих. Разом з тим, вони готові до активних дій, якщо стануть жертвою булінгу, а саме готові, або до відповідних агресивних дій, або до переговорів з кривдником. Слід зазначити, що, якщо в підлітковому віці школярі

готові шукати конструктивний вихід із ситуації булінгу. З віком знижується готовність звертатися за допомогою в ситуації булінгу до дорослих, перш за все, педагогам [9]

Отже, проблема булінгу поширена не лише в Україні, але і в світі.

Освітнє середовище, система взаємовідносин у школі вкрай важливі для подальшого становлення підлітка, і виникаючі в ряді випадків системне насильство в середовищі учнів в школі вимагає пильної уваги з наукової точки зору, так як шкільний етап життя багато в чому визначає подальший розвиток підлітків і формування ключових якостей особистості. Освоївши певні патерни поведінки, такі як «жертва», «кривдник», «пасивний спостерігач», особа може дотримуватися їх все життя.

Важливо розуміти «булінг-структуру», до якої входять всі учасники булінгу. Вона яка складається з:

1. Ініціаторів. Характеризуються як індивіди, що володіють високим потенціалом загальної агресивності, «нападають» не тільки на своїх жертв, а й на педагогів і рідних. Також є пасивні булери, які відкрито підтримують булінг через сміх, крик та привертання уваги вцілому.

2. Помічників ініціатора. Характеризується прагненням допомагати і наслідувати «кривдника». Слід зазначити, що вони не є ініціаторами і не відіграють провідну роль, проте активно беруть участь в акті булінгу.

3. Захисників. Як правило, захисники мають великий авторитет серед однокласників. Вони негативно відносяться до булінгу та захищають чи намагаються захистити жертву, рідше за всіх піддаються булінгу. Є і потенційні захисники, які негативно ставляться до булінгу, висловлюють цю незадоволеність, але нічого не роблять.

4. Жертв. Такі діти відчують психологічне насильство, ізолюваність і самотність, відчуття небезпеки і тривоги. «Жертвам» булінгу властиво прояв симптомів депресії, високий рівень тривожності і інші подібні негативні емоційні прояви.

5. Спостерігачів (свідків). У ситуаціях булінгу в ролі «свідків» знаходиться більшість дітей, вони ніяким чином не беруть участі в булінгу, байдуже ставляться до ситуації [30].

З вірогідністю можна сказати, що булінг-структура визначається наявністю взаємообумовлених ролей, які поділяються залежно від особистісних характеристик учасників і мотивів поведінки таких.

Виходячи з вище проаналізованого, з'ясовані основні характеристики даного віку, що можуть бути основою для прояву підліткового цькування. Розглянуто «булінг-структуру, виокремлені основні характеристики «жертви», «кривдника», «пасивного спостерігача». З'ясовано, що у підлітків переважають такі прояви булінгу, як глузування, налаштування одних дітей проти інших, ізоляція, вимагання грошей тощо. Це можна пояснити віком респондентів, і їхньою провідною діяльністю, бо особливої значущості набуває спілкування з ровесниками, згодом виникає прагнення відповідати вимогам оточуючих, усвідомити свої недоліки, що заважають спілкуванню.

1.5 Методичні засади формування умінь протидії булінгу у процесі навчання основам здоров'я (7 клас)

Для створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти краще поєднати профілактичні заходи в єдину систему. У першу чергу заходи профілактики булінгу зводяться до формування певних умінь в учнів, а також запровадження правил та норм, спрямованих проти булінгу.

Метою вивчення предмету «Основи здоров'я» є формування здоров'язбережувальної компетентності учнів на основі оволодіння ними знаннями про здоров'я та безпеку, практичними навичками здорового способу життя і безпечної поведінки, виховання ціннісного ставлення до життя і здоров'я, сприяння всебічному розвитку дітей.

У 7 класі «Конфлікти і здоров'я» є однією з тем вивчення розділу «Психічна і духовна складові здоров'я», де розглядаються поняття конфлікту, причини їх

виникнення, види, способи розв'язання, стилі поведінки людей у конфліктних ситуаціях та алгоритм прийняття зважених рішень у конфліктних ситуаціях. Саме на таких уроках підліткам потрібно наголошувати, що конфліктам можна запобігти. Коли конфлікт переростає в насильство, це є проблемою, тому його важливо попередити. Потрібно розвивати навички відстоювати свою думку, зберігаючи повагу до інших ідей та думок, навички спілкування та активного слухання і дій в умовах конфліктної ситуації.

Коли йде мова про безпечну поведінку, то зразу орієнтуємося на безпечне освітнє середовище ЗЗСО, яке регулюється таким нормативно-правовими документами: Законом України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», відповідно до Конвенції ООН про права дитини, наказу МОН від 09.01.2019 №17 «Про затвердження Порядку проведення інституційного аудиту закладів середньої освіти», Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу» від 18.02.2018 № 2657-VIII, Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від 07.12.2017 № 2229, листа МОН від 18.05.2018 № 1/11-5480, методичним рекомендаціям щодо виявлення, реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників з іншими органами та службами, Закону України «Протидію торгівлі людьми» від 20.09.2011 № 3799-I, листа Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації №08-13/669 від 11.02.2020 «Про алгоритм дій у разі виявлення ознак чи фактів насильства, у тому числі булінгу щодо дітей» тощо.

Саме робота з реалізації антибулінгових методик у процесі навчання серед неповнолітніх стає одною з пріоритетних в діяльності вчителя основ здоров'я.

Запобігання шкільного булінгу повинно відповідати ряду правил:

- просвітницьку роботу необхідно здійснювати протягом усього періоду навчання неповнолітнього в освітньому закладі;
- повинна надаватися точна і достатня інформація про агресивну поведінку, її вплив на психічне, психологічне, соціальне і економічне благополуччя; про насильство і види насильства, інформація, яка надається,

повинна бути чіткою і характеризувати знання про подальші наслідки негативних явищ для суспільства;

- слід робити акцент на пропаганді здорового способу життя та формуванні життєвих навичок, обов'язкових для того, щоб протистояти бажанням появи негативних явищ в моменти стресу, життєвих невдач, ізоляції.

У практику шкільного життя необхідно вводити педагогічні технології, такі, як ділові та рольові ігри, тренінги для профілактики негативних явищ. Будь-яка спільна діяльність школярів і дорослих здатна істотно змінити систему сформованих стосунків.

Метою профілактики булінгу є не тільки попередження проблем виникнення досліджуваного явища, а й створення умов для повноцінного функціонування суспільства і життєдіяльності окремих осіб.

Профілактика цькування (діяльність з його попередження або утримування на соціально прийнятному рівні за допомогою усунення або нейтралізації) допоможе знизити масштаби даного негативного явища, скоротити кількість залучених до нього «агресорів» і «жертв».

З метою підвищення ефективності роботи з попередження ситуації булінгу в освітній установі, та спираючись на результати дослідження залученості батьків та педагогів до вирішення конфліктних ситуацій слід планувати і здійснювати роботу, з огляду на наступні принципи [23]:

1. Принцип взаємодії. Для здійснення ефективної допомоги робота будується на спільному плануванні та взаємодії фахівців освітнього закладу (практичного психолога, соціального педагога, вчителя основ здоров'я).

2. Принцип попередження. Робота фахівців будується як попередження виникнення ситуації булінгу в освітньому закладі.

3. Принцип системності. Передбачає послідовну, систематичну роботу зі збору інформації, розробки індивідуальних програм супроводу кожного учня і відстеження динаміки розвитку.

4. Принцип лонгїтюдності. Необхідною умовою є вивчення динаміки, і оцінка ефективності проведеної роботи.

Булінг може спостерігатися в будь-якому класі, тому важливо зберігати пильність, спостерігати за тим, що відбувається і за необхідності вміти діяти.

Є обов'язкові правила профілактики булінгу: не ігнорувати, чи не применшувати значення; зайняти позицію, якщо вчителю стало відомо про випадок булінгу, або він став свідком такого випадку, він повинен зайняти чітку і недвозначну позицію і спробувати домогтися того, щоб, щонайменше «спостерігачі», а по можливості і сам булер також змінили свою позицію в відношенні булінгу, а також пояснити їм, які психологічні наслідки для жертви в цій ситуації; розмова з булером; розмова з жертвою булінгу, який покликаний, перш за все, підтримати його, усунути почуття страху і загрози; проінформувати педагогічний колектив, запросити батьків для бесіди [7с.85].

Однією з антибулінгових моделей, у рамках навчальних програм, які присвячені основам психології, соціального життя і здоровому способу життя; є заходи спрямовані на підвищення обізнаності учнів щодо питань, пов'язаних з булінгом і попередження його випадків. Цікавою, на наш розсуд, комплексною формою соціально-педагогічної роботи щодо попередження булінгу серед дітей є проведення « Антибулінгового тижня» в школі.

Всеукраїнський тиждень протидії булінгу в Україні проводиться у вересні місяці, під час якого реалізуються профілактичні заходи, спрямовані на інформування учасників освітнього процесу про запровадження адміністративної відповідальності за вчинення булінгу (цькування) та формування в суспільстві нульової толерантності до явища булінгу. Його ефективність полягає в комплексності, оскільки передбачає поєднання різних форм роботи: бесід, відеолекторіїв, виставок, тренінгових занять, а також у всеохоплюваності – залучаються всі учні, педагоги, батьки та громадське самоврядування. Подібний захід сприяє кращому усвідомленню учнями своїх прав, свобод та обов'язків, розвиває розуміння та повагу до відмінностей між людьми, інформує про сутність та види булінгу, його наслідки, можливості надання дитині кваліфікованої допомоги.

Ще одна модель впровадження профілактичних антибулінгових програм передбачає набуття знань та формують вмінь і навичок, які необхідні для життя. Ідея програм передбачає формування в учнів вміння мирно вирішувати конфлікти, керуватися загальнолюдськими цінностями у спілкуванні з іншими. [24].

Впровадження їх має відбуватися поступово, враховуючи всі етапи та структурні компоненти програми, а також потреби та запити цільової аудиторії. Переконані, що впровадження чітко структурованих, якісно нових підходів до профілактичної роботи дасть позитивні результати та зробить можливим безпечно та щасливе зростання учнівської молоді.

Впровадження в освітній процес програм стане важливим кроком у формуванні антибулінгової культури в закладах освіти, а також інноваційним методом у попередженні конфліктів серед здобувачів освіти, що гарантує створення безпечного освітнього простору.

Для організації ефективного навчання підлітків необхідно засвоїти кілька простих правил:

I. Обирати для занять інтерактивну форму роботи з підлітками. Існують три форми проведення просвітницько-профілактичної роботи з підлітками, кожна з них має свої переваги та недоліки:

1. Пасивні форми – форми взаємодії учасників і ведучого, в якій ведучий є основною дієвою особою заняття, а учасники виступають лише в ролі слухачів. До пасивних форм навчання можна віднести: запам'ятовування; читання; аудіо або відео перегляд; демонстрація. Щодо ефективності засвоєння учасниками матеріалу, який подається під час заняття, пасивні форми вважаються найменш ефективними.

Отже, використовуючи пасивні форми просвітницької роботи, вчитель ризикує марно витратити час, особливо, працюючи з підлітками.

2. Активні форми – це форми взаємодії учнів і учителя, коли учасники активно залучені до процесу заняття. Кожен учасник може поставити запитання, активно взаємодіяти з ведучим. Прикладами активних форм є: бесіда;

відеолекторій (поєднання відеоперегляду та обговорення з учасниками побаченого); дискусія (групове обговорення). Активні форми вважаються більш ефективними, ніж пасивні, проте менш ефективними, ніж інтерактивні форми організації просвітницької роботи з підлітками.

3. Інтерактивні форми – це форми, в межах яких учні взаємодіють не лише з учителем, а й між собою, один з одним, обмінюючись думками, успішним досвідом, напрацьовуючи правильні та безпечні стратегії поведінки тощо. Роль вчителя на інтерактивних заняттях полягає в тому, щоб спрямувати діяльність учнівської молоді на досягнення цілей заняття, надати певні роз'яснення, виступити у ролі експерта з певних питань. Зокрема, серед інтерактивних форм поширені: виконання практичних завдань; використання здобутих знань на практиці; виступ у ролі тренера – 95% (вважається, що коли ти сам проводиш заняття, то знаєш найбільше з цієї теми. Підлітки також можуть готувати певні повідомлення у межах занять та презентувати їх для своїх однолітків). Прикладом такого методу є тренінг. Він може передбачати ігрову форму навчання, мінілекції, дискусії, використання відео, обговорення, що чергуються між собою.

Ще однією антибулінговою моделлю в процесі реформування системи освіти є зменшення рівня конфліктності між учасниками освітнього процесу шляхом впровадження практик в освітній процес.

Практики, а саме медіація є ефективним інструментом щоб вчити та формувати ненасильницьку поведінку, вміння уникати цькування, а в разі його виникнення – не дати конфлікту перерости в насильство.

Подолати прояви насильства в закладах освіти допоможе медіація однолітків та практики через запровадження діяльності служби порозуміння.

Діяльність служби порозуміння закладу освіти має реалізувати два суспільно значущі стратегічні завдання:

1) зменшення соціальної напруженості міжособистісних взаємин у колективі засобами медіації;

2) формування навичок безконфліктного спілкування та навичок виходу з конфліктних ситуацій серед усіх учасників освітнього процесу (як педагогів так і

учениць та учнів), що пройшли навчання за відповідною освітньою програмою і розділяють цінності відновного підходу [2].

Створення служби порозуміння передбачає виконання ряду конкретних завдань:

- 1) проведення роз'яснювальної роботи серед представників основних цільових аудиторій – вчителів, адміністрації, батьків, учнів та учениць;
- 2) здійснення організаційних заходів – виділення приміщень, їх устаткування меблями, обладнанням для занять, методичними та наочними матеріалами;
- 3) організацію та проведення навчань учасників проєкту;
- 4) розробку та застосування зразків документації, анкет, звітів про моніторинг;
- 5) здійснення інформаційного супроводу проєкту – висвітлення його реалізації і результатів у засобах масової інформації, соціальних мережах тощо.

Отже, заклад освіти відіграє важливу роль у створенні умов для здобуття учнями та ученицями знань та умінь протидії булінгу в процесі навчання, формуванні ставлень та навичок, які потрібні, щоб уникнути та запобігти проявам насильства, безконфліктного спілкування, ненасильницької поведінки.

Були виокремлені такі форми просвітницької роботи: робота з батьками, позакласна робота, інтерактивні форми, які є найефективнішим при формуванні вмінь протидії булінгу на уроках основ здоров'я.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ В УЧНІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ОСНОВАМ ЗДОРОВ'Я (7 КЛАС)

2.1. Організація експериментального дослідження щодо впровадження методики формування умінь протидії булінгу в учні

З метою формування умінь протидії булінгу в учнів 7 класів ЗЗСО було проведено експериментальне дослідження. Воно реалізовувалося на базі Шосткинського навчально-виховного комплексу спеціалізованої школи I–II ступенів ліцей та охоплювало 40 учнів 7-х класів: 20 учнів 7–А класу та 20 учнів 7–Б класу.

Організація наукового дослідження, яке здійснювалось у ході виконання магістерської роботи, зумовлювала чітку етапність та послідовність проведення, а саме дослідження включало три етапи його проведення.

Перший етап полягає в уточненні проблеми дослідження, теоретичному аналізі психолого-педагогічної та науково-методичної літератури. Метою зазначеного етапу було вивчення теоретичного і практичного рівнів розробленості проблеми. Отриманий матеріал дозволив сформулювати робочу гіпотезу, намітити програму, визначити мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження.

Надалі в ході проведення другого етапу наукового дослідження з метою попередження булінгу була впроваджена профілактична програма, яка формувала зниження кількості випадків цькування, створення безпечного освітнього середовища.

Для реалізації методики було проведено констатувальний етап дослідження у двох класах, у 7–А та 7–Б класі.

На третьому етапі магістерської роботи здійснювалось узагальнення одержаних результатів і обґрунтування.

Оцінка рівнів та критеріїв сформованості умінь протидії булінгу в

учнівському колективі здійснювалась за допомогою спеціально розробленої анкети, яка містила 10 запитань (додаток А).

Нами було розроблено наступні критеріїв сформованості умінь протидії булінгу серед учнів 7-х класів на основі співвідношення таких показників:

- розуміння явища булінгу;
- вміння співставляти явища булінгу та конфлікту;
- вміння діяти в ситуації, щодо протидії насилля;
- розуміння того чи зазнавав приниження в закладі освіти;
- розуміння відповідальності за вчинення булінгу;
- знати до кого звернутися якщо скривдили;
- розуміння того хто несе відповідальність за різні види булінгу;
- ознайомлення з профілактичними заходами протидії булінгу.

Ці показники покладено в основу визначення трьох рівнів сформованості умінь протидії булінгу в учнів 7-го класу: низького, середнього та високого. Кожний показник оцінювався в умовних балах.

Отже, визначені наступні *критерії низького рівня* сформованості умінь протидії булінгу в учнів 7-го класу:

- не розуміння явища булінгу;
- спонтанність, що характеризується непродуманістю у висловлюваннях і вчинках;
- не знає як діяти в ситуації, щодо протидії насиллю;
- педагогічні працівники не вирішували проблему булінгу;
- в учня не виникало відчуття, що він був жертвою булінгу;
- булінг і конфлікт на думку учня не відрізняються між собою;
- не знає про те, хто несе відповідальність за наслідки булінгу;
- не знає про види можливої відповідальності за булінг.

Критерії низького рівня оцінюються наступною кількістю балів: 0-7 балів.

До критеріїв середнього рівня сформованості умінь протидії булінгу в учнів 7-го класу

- щось чув/ла, але точно не знаю про явище булінгу;

- не завжди знає як діяти в ситуації, щодо протидії насиллю;
- інколи зазнавав приниження в школі;
- проблему булінгу може інколи обговорити;
- іноді проявляється спонтанність, що характеризується непродуманістю у висловлюваннях і вчинках;
- булінг і конфлікт на думку учня, не завжди відрізняються між собою;
- не завжди знає про те, хто несе відповідальність за наслідки булінгу;
- не знає про всі види можливої відповідальності за булінг.

Критерії середнього рівня проявів булінгу оцінюються наступною кількістю балів: 8-14 балів.

До критеріїв високого рівня сформованості умінь протидії булінгу було віднесено такі показники:

- знає що таке булінг;
- знає як діяти в ситуації, щодо протидії насилля;
- зазнавав приниження в школі;
- проблему булінгу може обговорити;
- відсутня спонтанність, що характеризується непродуманістю у висловлюваннях і вчинках;
- педагогічні працівники вирішували проблему булінгу;
- булінг і конфлікт на думку учня відрізняються між собою;
- знає про те, хто несе відповідальність за наслідки тиску булінгу;
- знає про види можливої відповідальності за булінг.

Критерії високого рівня проявів булінгу в учнів 7-го класу оцінюються наступною кількістю балів 15-20 балів.

Для того, щоб визначити рівні сформованості умінь протидії булінгу в учнів 7-го класу, було розроблено умовну шкалу балів. Кожному критерію відповідав певний бал. Відповіді учнів 7 класів оцінювалися за наступними балами:

- а) кожне запитання оцінюється балами від 0 до 2;
- б) за кожну правильну відповідь -2бали;
за частково правильну – 1 бал;

за неправильну відповідь – 0 балів. Максимальна кількість 20 балів.

Після проведеного аналізу відповідей на питання анкети щодо визначення рівнів та критеріїв сформованості умінь протидії булінгу в учнів 7–А і 7–Б класів та статистичної обробки даних ми отримали наступні результати, які відображено у таблицях 2.1, 2.2.

Таблиця 2.1

**Оцінка рівнів сформованості умінь протидії булінгу
в учнів 7-А класу (за результатами констатувального експерименту)**

№ учня за списком	№ питання										Всього балів
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	7
8	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	11
9	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	17
10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11
11	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	5
12	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	13
13	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	6
14	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	6
15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	11
16	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
18	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7
19	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	5
20	1		1	1	1	0	0	0	0	1	5

Під час аналізу відповідей учнів 7–А класу на питання анкети нами були отримані такі результати: на питання «Чи знаєш ти, що таке булінг (цькування)?» відповіді учнів розподілились наступним чином: 12% учнів відповіли «так»; 35 %

учнів вказали, що «щось чув/ла, але точно не знаю»; 53% учнів дали відповідь «ні».

На питання «Ви стикались з булінгом (цькуванням)?» відповідь «ні» дали – 14% учнів, відповідь «іноді» – 46%, відповідь «так» – 40%.

На третє питання анкети «Як ти вважаєш чи можна описану нижче ситуацію вважати проявом булінгу (цькування), якщо так, то чи знаєш ти як себе потрібно вести?(опис ситуації)» розподіл відсотків наступний: відповідь «так» дали відповідь 25%; відповідь «іноді», тобто не завжди точно знають як діяти в ситуації булінгу (цькування) – 57 % учнів, відповідь «ні», не вважають дану ситуацію проявом булінгу – 17 % учнів.

На питання про відмінність явища булінгу і конфлікту між собою відповіді учнів розподілились наступним чином: відповідь «ні» дали – 7 %; відповідь «іноді» – 39% учнів, «так» дали – 54% учнів.

Аналіз відповідей на п'яте питання показує, що 30% учнів відповіли, що треба замовчати ситуацію, бо це викличе лише осуд з боку однолітків; 41% зазначили, що дивлячись від ситуації, можливо звернутися до дорослих; 29% учнів відповіли, що треба одразу звернутися до дорослих.

На питання анкети «Чи знаєш ти до кого звертатись якщо тебе скривдили?» 12% учнів зазначили, що «ні»; 52% учнів зазначили, що «так»; «іноді» – 34% учнів.

Аналіз відповідей на питання «Чи знайомили тебе із Законом України, який передбачає відповідальність за вчинення булінгу (цькування)?» – 42% учнів зазначають що «так»; 32% учнів повідомляють, що «ні» і 26% учнів відповіли, що «не пам'ятають».

Більшість респондентів на питання «Чи розповідають вам у школі про те, як запобігти булінгу (цькування), і хто може допомогти?» відповіли «так» – 25%, 59% – зазначили що «іноді», 16 % учнів дали відповідь «ні».

На питання «Чи відомі Вам види можливої відповідальності за булінг (цькування)?» відповіді учнів розподілились наступним чином: 34% дітей зазначили «так»; «ні» – 49%; «частково» – 17%.

На питання «Чи ознайомлював вчитель основ здоров'я із профілактичними заходами протидії булінгу (цькування)?», відповідь «так» дали – 18%; відповідь «іноді» – 59%; відповідь «ні» – 23% дітей.

Таблиця 2.2

**Оцінка рівнів сформованості умінь протидії булінгу
в учнів 7-Б класу (за результатами констатувального експерименту)**

№ учня за списком	№ питання										Всього балів
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	12
2	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7
3	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
4	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	7
8	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	11
9	1	0	1	0	2	0	1	0	0	2	7
10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	13
11	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	5
12	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	6
13	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	16
14	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	6
15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	11
16	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7
17	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	7
18	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7
19	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	6
20	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	9

Під час аналізу відповідей учнів 7–Б класу на питання анкети нами були отримані наступні результати: на питання «Чи знаєш ти, що таке булінг (цькування)?» відповіді учнів розподілились наступним чином: 27% учнів дали відповідь «ні»; 34% учнів відповіли «так»; 40% учнів зазначили, що щось чув/ла, але точно не знають.

На питання анкети «Ви стикались з булінгом (цькуванням)?» відповідь «так» дали – 21%; відповіли «ні» – 38 % учнів; зазначили «іноді» – 40% учнів.

На питання «Як ти вважаєш чи можна описану ситуацію вважати проявом булінгу (цькування), якщо так, то чи знаєш ти як себе потрібно вести?» відповідь «так» дали відповідь 45%; відповідь «іноді», тобто не завжди точно знають як діяти в ситуації булінгу (цькування) – 40 % учнів, відповідь «ні», не вважають дану ситуацію проявом булінгу – 15 % учнів.

На питання анкети про відмінність явища булінгу і конфлікту між собою відповідь «іноді» дали – 26 %; відповіли «так» – 56 % учнів, 17 % учнів відзначили що такого відчуття у них не виникає.

На п'яте питання «Що на твою думку треба робити, якщо сталася така ситуація? У твого однолітка часто привселюдно забирають портфель на спортивному майданчику і починають його штовхати» відповіді дітей розподілились наступним чином: 39% вважає, що треба замовчати ситуацію, бо це призведе лише до осудку з боку однолітків; дивлячись від ситуації, можливо звернутися до дорослих – 25% дітей, треба одразу звернутися до дорослих відповідь дали – 36% учнів.

Аналізуючи шосте запитання «Чи знаєш ти до кого звертатись якщо тебе скривдили?» нами було з'ясовано, що «не знають» – відповіло 18 % дітей; «іноді» – 47%; «знають» – 34% дітей.

На питання анкети «Чи знайомили тебе із Законом України, який передбачає відповідальність за вчинення булінгу (цькування)?», відповіли «так» 52% дітей; 34% зазначили що іноді; 13% учнів дали відповідь «ні».

Аналіз відповідей на питання «Чи розповідають вам у школі про те, як запобігти булінгу (цькування), і хто може допомогти?» у 43% учнів дали відповідь, що їм іноді розповідають про це; 34% дітей відзначили, що «так», 13 % відмітили що не знають про таке.

Аналіз відповідей учнів на питання анкети нами були отримані такі результати: більшість учнів на питання «Чи відомі Вам види можливої відповідальності за булінг (цькування)?» відповіді дітей розподілились наступним

чином: 26% дітей зазначили «так»; «ні» –17%; «частково» – 58%.

На останнє питання відповіді учнів розподілились наступним чином: 34% учнів відповіли «так»; відповідь «іноді» дали – 47%; відповідь «ні» відзначили – 17%.

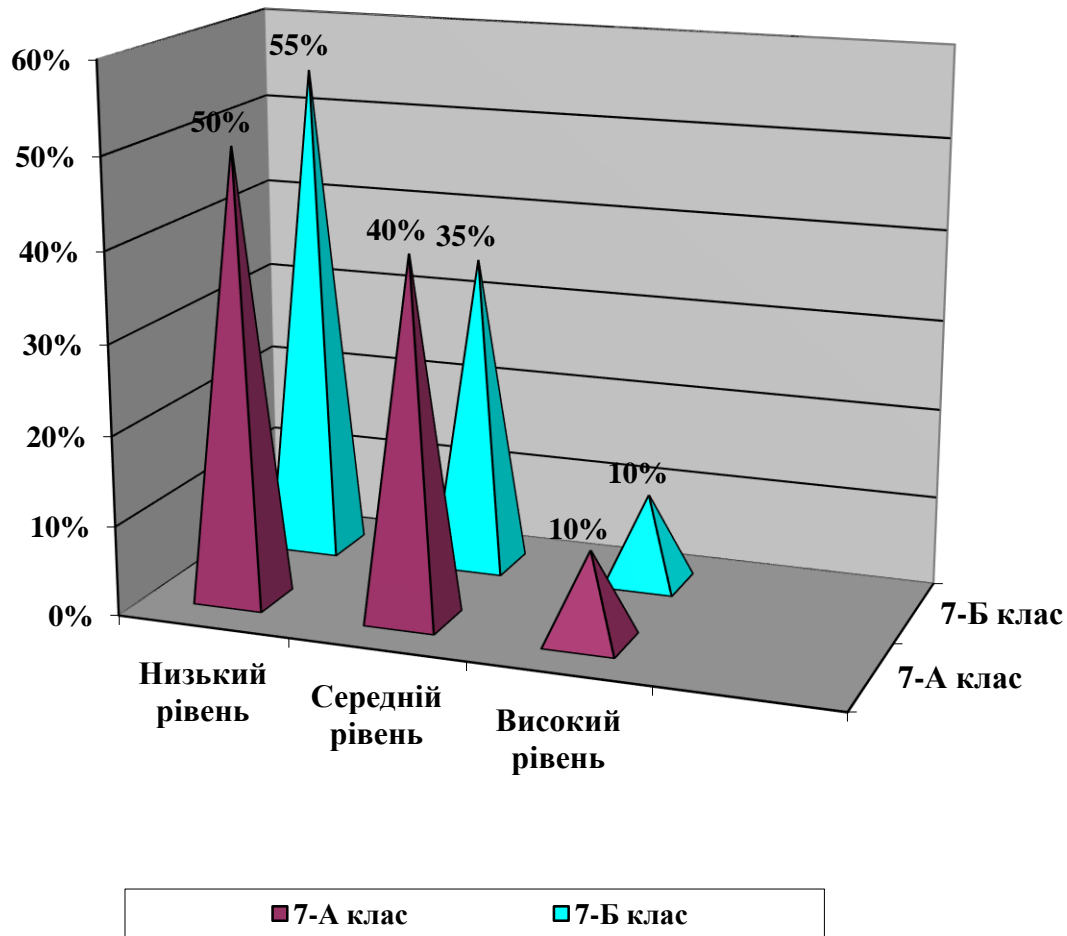
За результатами опитування були отримані дані про розподіл учнів 7-х класів за оцінкою рівні сформованості умінь протидії булінгу (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Узагальнюючі результати щодо наявного рівня сформованості умінь протидії булінгу в учнів 7 класів (за даними констатувального експерименту)

Клас	Рівні сформованості умінь протидії булінгу					
	Низький		Середній		Високий	
	<i>К-ть учнів</i>	%	<i>К-ть учнів</i>	%	<i>К-ть учнів</i>	%
7-А	10	50	8	40	2	10
7-Б	11	55	7	35	2	10

Отже, за узагальнюючими результатами, що ми отримали була сформована гістограма оцінки рівнів сформованості умінь протидії булінгу в учнів 7 класів (рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Рівні сформованості умінь протидії булінгу в учнів 7 класів
(за результатами констатувального експерименту)**

На гістограмі (рис. 2.1) відображено відсоткові показники рівнів сформованості умінь протидії булінгу в учнів 7-х класів.

З метою встановлення наявності відмінностей між рядами показників двох класів нами був використаний метод χ^2 або критерій К. Пірсона. Непараметричний метод порівняння результатів дослідження – метод χ^2 використовувався для обчислення значень, отриманих в результаті вимірювання порядковими та інтервальними шкалами, для встановлення істотної відмінності між рядами показників двох сукупностей. Ґрунтується метод χ^2 на порівнянні частот, що характеризують розподіл значень.

Отже, порівнювати дві вибірки ми почали з обчислення χ^2 за формулою:

$$\chi^2 = \sum \left[\frac{(f'_{E} - f'_{K})^2}{f'_{K}} \right],$$

де f'_{E} – відносна частота інтервалу одного ряду (експериментального класу);

f'_k – відносна частота інтервалу другого ряду (контрольного класу).

Для статистичної обробки χ^2 було визначено розподіл балів, які набрали учні 7–А і 7–Б класів після оцінки рівнів сформованості умінь протидії булінгу, які відображено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Розподіл набраних балів учнями 7–А і 7–Б класів
за результатами анкетування**

Кількість набраних балів	Частота набраних балів у 7-А класі, f'_E	Частота набраних балів у 7-Б класі, f'_k
0	0	0
1	1	0
2	1	3
3	1	2
4	2	3
5	1	0
6	2	1
7	2	2
8	3	3
9	2	2
10	0	1
11	1	1
12	2	0
13	0	0
14	0	0
15	0	1
16	0	0
17	0	1
18	1	0
19	1	0
20	0	0

Рівні сформованості умінь протидії булінгу ми визначили кількістю інтервалів. Кожному із яких було присвоєно певний інтервал балів, який відображено у таблиці 2.5. Загальна оцінка низького рівня сформованості умінь протидії булінгу в учнів варіює у межах 1–10 балів; оцінка середнього рівня – варіює у межах 11–20 балів; оцінка високого рівня сформованості умінь протидії

булінгу знаходиться у межах 21–30 балів. Обчислення χ^2 -критерія відображено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Робоча таблиця обчислення χ^2 -критерія

Кількість інтервалів, n	Інтервали набраних балів	Частота f'_E	Частота f'_K	$f'_E - f'_K$	$(f'_E - f'_K)^2$	$\frac{(f'_E - f'_K)^2}{f'_K}$
1	0-7	10	11	-1	1	0,09
2	8-14	8	7	1	1	0,14
3	15-20	2	2	0	0	0
		$\sum_1 = 20$	$\sum_1 = 20$			$\chi^2 \approx 0,19$

У нашому випадку $\chi^2_{\text{emp}} = 0,19$ знаходимо χ^2_{krit} за даними таблиці χ^2 – критерію (додаток Б), де n – кількість інтервалів. У нашому дослідженні n = 3 $\chi^2_{\text{krit}} = 5,99$.

Оскільки $\chi^2_{\text{emp}} \leq \chi^2_{\text{krit}}$, то досліджувані вибірки подібні. Як показали результати дослідження, рівень сформованості умінь протидії булінгу учнів 7–А і 7–Б класу достатньо схожий і групи подібні за цією ознакою. Це і дозволило проводити подальше дослідження.

Отже, 7–А клас нами було взято у якості експериментального, а 7–Б клас у якості контрольного.

2.2. Методика формування умінь протидії булінгу в учнів у процесі навчання основам здоров'я

Саме робота з формування антибулінгових умінь серед учнівської молоді сьогодні є пріоритетною в діяльності педагога. Однією з якісних протидій булінгу є робота з дітьми за профілактичною програмою.

Розробці профілактичної програми передувало вивчення наявних рівнів сформованості умінь протидії булінгу в учнів 7 класів на базі Шосткинського навчально-виховного комплексу спеціалізованої школи I–III ступенів ліцей та

охоплювало 40 учнів 7–х класів: 20 учнів 7–А класу та 20 учнів 7–Б класу.

Основною метою програми є формування умінь протидії булінгу. Профілактична програма повинна включати в себе комплекс заходів та передбачає наступні компоненти:

- 1) інформаційна діяльність з протидії булінгу в учнівському середовищі;
- 2) практична діяльність з напрацювань навичок протидії булінгу в освітньому закладі.

Основними завданнями програми є:

1. Формування навичок протидії булінгу.
2. Розвивати навички безпечної поведінки, формування чітких уявлень протидії булінгу.
3. Навчити приймати свідоме рішення в складних життєвих ситуаціях.
4. Сформувати уявлення учнів про ті права, які порушуються в ситуації булінгу.
5. Перевірити існуючі в учнів сформовані уміння протидії булінгу.
6. Ознайомити із моделями поведінки щодо протидії булінгу, надати відомості про те, куди можна звернутись в разі небезпеки.
7. Ознайомити із основними ознаками булінгу, а також головними шляхами протидії та захисту.

Програма розрахована на учнів 7-х класів закладів загальної середньої освіти. Заняття проходять з усім класом з періодичністю 1 раз на тиждень протягом 2 місяців.

Серед засобів та методів навчання, що є ефективними у досягненні запланованої мети і завдань програми, визначено наступні:

- інформаційні повідомлення – дозволяють у короткий термін часу надати достовірну, науково обгрунтовану інформацію, підвищити рівень інформованості здобувачів освіти з проблеми;
- обговорення – дозволяє учасникам поділитися своїми думками, враженнями і відчуттями в межах теми, сприяє формуванню власного ставлення до теми;

- мозковий штурм – метод стимулювання ідей усіх учасників стосовно певної теми протягом обмеженого періоду часу;
- робота в малих групах – обговорення певного питання;
- криголам («руханка» – вправа, головна мета якої є створення сприятливої робочої атмосфери, стимулювання діяльності;
- аналіз конкретних ситуацій – метод роботи із реальними життєвими ситуаціями, спрямований на визначення певних проблем, недоліків, та пошук шляхів їх уникнення;
- моделююча гра – навчальна гра, в ході якої учасники створюють певні моделі, алгоритм дій. Дана гра не вимагає входження в роль, вона потребує аналізу певної життєвої ситуації;
- зворотній зв'язок – є суттєвою ланкою роботи, бо дозволяє не тільки бути почутим, а й відчути себе частиною великого кола. Учасник може висловити власну думку і її поважають.
- Міні-лекція – це невелике інформаційне повідомлення ведучого на конкретно поставлену тему.
- Тематичні вправи – це в певний спосіб організована активність учасників тренінгу, спрямована на детальне відпрацювання нових навичок.

Під час розробки занять ми дотримувались наступної структури, яка включала такі складники:

- вступна частина;
- основна частина;
- заключна частина.

Вступна частина заняття містить привітання, з якого починається кожне заняття. Привітання виконує важливу функцію встановлення (на початкових заняттях) або підтвердження (на наступних заняттях) емоційно-позитивного контакту, формування в дитини спрямованості на однолітка та інтересу до нього. Під час привітання на початку заняття з'ясовувався емоційний стан кожної дитини.

Основна частина заняття включає в себе інформаційні повідомлення з теми, мозковий штурм, обговорення ситуацій, вправи, повідомлення, спрямовані на розширення рівня поінформованості з проблеми протидії булінгу, засвоєння знань та навичок відповідальної і водночас безпечної поведінки, розвиток умінь адекватного прийняття рішень у різноманітних життєвих ситуаціях, пошук ресурсів для самореалізації та самовдосконалення тощо.

Заклучна частина заняття як своєрідне підбиття підсумків, рефлексія заняття у двох аспектах: емоційному та змістовному. Для підбиття підсумків наприкінці проводилося обговорення заняття, обмін враженнями, думками, усвідомлення отриманих знань та можливостей їх використання у подальшому житті.

Технологічність впровадження програми полягає в сукупності впливів, які використовуються для досягнення мети через реалізацію наступних принципів:

- 1) активність – розвиток соціально активної особистості, відповідальної за процеси, що відбуваються у молодіжному середовищі;
- 2) відповідальність – розвиток здатності підлітків приймати самостійні й відповідальні рішення;
- 3) відкритість – сприяння поширенню правдивої інформації щодо проблем безконфліктного спілкування, доступності до процесу і результатів оцінювання ефективності програми;
- 4) доступність – можливість упровадження програми у кожному закладі загальної середньої освіти;
- 5) комплексність – синтез теоретичної інформації, можливість її обговорити, опираючись на власний досвід та досвід інших членів групи, отримання нових знань та формування нових навичок поведінки.

Для реалізацій програми необхідний певний перелік матеріалів та обладнання, що включає такі елементи:

- роздруковані додатки (відповідно до певного заняття);
- роздруковані описи ситуацій (відповідно до заняття);
- пам'ятки для учнів (відповідно до певного заняття);

- ватман;
- папір А4;
- фломастери, олівці, маркери;
- класна кімната (тренінговий кабінет);
- легкі та зручні для перестановки посадочні місця (стільці) за кількістю учнів у класі;
- столи для роботи у підгрупах;
- фліпчарт або шкільна дошка з крейдою;
- ноутбук чи аудіо-плеєр та аудіо-записи та відео.

Детальний опис матеріалів та обладнання додається в описі кожного заняття.

У закладі повинно бути спеціально обладнане приміщення для проведення практичних/тренінгових занять. У ньому має бути комп'ютер (ноутбук), колонки, екран для демонстрації відеоматеріалів, принтер для роздруківки роздаткових матеріалів. У приміщенні має бути можливість пересувати стільці і столи для групової роботи, розігрування практичних ситуацій. Приміщення повинно мати звукоізоляцію, щоб не заважати освітньому процесу в закладі.

Передбачається, що після застосування профілактичної програми зможемо отримати наступні результати:

- зниження булінгу;
- підвищення рівня згуртованості класного колективу;
- сформовані навички саморегуляції психічного стану (управління емоціями) у різних ситуаціях;
- уміння говорити про свої інтереси і розуміти інтереси іншого;
- наявність позитивної динаміки у подоланні і зниженні рівня агресивності, здатності контролювати власну поведінку, розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- сформовані навички володіння техніками конструктивного вирішення булінгу.
- сформоване почуття відповідальності за власні дії, спосіб життя.

Нами було розроблено профілактичну програму протидії булінгу для підвищення рівня сформованості умінь протидії булінгу (додаток В).

Таблиця 2.6

ТЕМАТИКА ЗАНЯТЬ

№ з/п	Тема заняття	Мета заняття
1.	«Будемо знайомі!»	створити позитивний емоційний комфорт та навички групової взаємодії, навчитися ідентифікувати власні емоційні стани, оцінювати інформацію, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я
2	«Знання, що гарантують безпеку»	створити позитивний емоційний комфорт та навички групової взаємодії, підвищити рівень знань учнів щодо проблеми булінгу, сформувати уявлення про суть та поняття, ознайомити учнів з різними формами булінгу, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.
3	«Мій внутрішній всесвіт»	створити позитивний емоційний комфорт та навички групової взаємодії, навчитися ідентифікувати власні емоційні стани, розвивати асоціативне мислення, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.
4	«Бар'єри спілкування»	створити позитивний емоційний комфорт та навички групової взаємодії, навчитися вирішувати конфліктні ситуації, формувати здатність до підтримки та гармонійного спілкування, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.
5	«Не втрачай своє обличчя ...»	формування навичок протистояння груповому тиску і насильству, усвідомлення права і необхідності захищати себе, розвивати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.

6	«Господар ситуації»	ознайомити учнів із стилями поведінки та дати змогу відпрацювати алгоритм поведінки у конфліктній ситуації, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.
7	«Керуй ситуацією»	ознайомити з поняттям «емоційна саморегуляція», базовими емоціями, загальною стратегією та прийомами самоконтролю, розвивати вміння і навички безпечної поведінки, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.
8	«Зроби паузу і подумай»	усвідомлення учасниками своїх внутрішніх ресурсів, розвивати навички своїх сильних сторін і тим самим сформувати стійкість до непередбачуваних умов та ситуацій, в яких може опинитися підліток, поставити позитивну емоційну крапку підсумкового заняття, мотивувати підлітків про цінність власного життя.

Пропонуємо опис занять, які використовувались під час реалізації антибулінгової програми.

Перше заняття «*Будемо знайомі!*», основна мета якого, створити позитивний емоційний комфорт та навички групової взаємодії, навчитися ідентифікувати власні емоційні стани, оцінювати інформацію, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.

Проведено знайомство під час якого, передбачена робота в парах. Дається 10 хвилин на те, щоб розповісти один одному про себе якомога докладніше, в вже потім кожному учаснику доведеться представляти свого партнера групі.

Далі учнями запропоновано вироблення правил групової роботи за допомогою техніки «мозковий штурм».

Наприкінці заняття відбувся заключний обмін враженнями, підведення підсумків, вираження емоційного ставлення учасників групи один до одного за допомогою ритуалу прощання. Цей завершальний ритуал робиться після того,

коли вже всі кола інтеграції завершені. Учасникам пропонується попрощатися один з одним з наступними фразами: «Я тобі вдячний за те, що ...». Під час ритуалу включають медитативну музику.

Друге заняття включало мету, створити позитивний емоційний комфорт та навички групової взаємодії, підвищити рівень знань учнів щодо проблеми булінгу, сформувані уявлення про суть та поняття булінгу, ознайомити учнів з різними формами булінгу, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.

Під час заняття учням були запропоновані такі завдання: вправа «Самопрезентація», коли учасники сідають у коло і кожен (по колу) повідомляють іншим членам групи таку інформацію: ім'я, основне захоплення, дві найкращі риси свого характеру, цікавий епізод або пам'ятна подія зі свого життя.

За допомогою техніки «мозковий штурм» повторюють правила групової роботи.

У ході проведення теоретичної частини було використано інформаційне повідомлення «Безпечна школа. Маски булінгу» та «Чим конфлікт відрізняється від булінгу».

Під час практичної частини переглянуто ролик про булінг після чого зроблений аналіз конкретних життєвих ситуацій з відео та проведено тематичну вправу «Види булінгу», де розкрито фізичний, психологічний, економічний, сексуальний та кібербулінг, а також з'ясовані наслідки булінгу.

У заключній частині проведена гра «Що відбулось», де учасники об'єднуються в 4 підгрупи, кожна отримує ситуації пов'язані із булінгом. В групах знайомляться із ситуацією, обговорюють і визначають чи є тут ознаки булінгу. Після завершення відбувається загальна дискусія, результатом якої є вправа «Дерево булінгу», де треба намалювати дерево, у якого корені будуть причинами булінгу, стовбур видами, а крона наслідками булінгу. Завершується тренінг вправою «Я тобі вдячний ...»

Третє заняття «Мій внутрішній всесвіт». Було спрямоване, на вироблення навичок групової взаємодії, вміння ідентифікувати власні емоційні стани, розвивати асоціативне мислення, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.

Заняття починається з обміну почуттями, повторенням правил. В основній частині була проведена вправа «Зафарбовування контурів чоловічків».

Ще одним етапом заняття є інформаційне повідомлення на тему «Відчуття, почуття, емоції» та тематична вправа «Емоційна гімнастика», під час якої відбувається усвідомлення складності процесу виникнення почуттів і реагування на них, навичок уважного ставлення до свого внутрішнього стану. Учасникам пропонується: ходіть як - немовля, старий, лев, балерина; сидіть як – бджола на квітці, наїзник на коні, падишах, пасажир в «Мерседесі»; стрибайте як – коник, кенгуру; роздратований учитель, розлючений батько тощо. Обов'язково обговорити виконання вправи, «Що ви відчували під час виконання вправи?, Які висновки для себе зробили після виконання цієї вправи?».

Завершення роботи відбувається шляхом згуртування групи, розмови про почуття які виникали, рефлексією та обміном враженнями.

Четверте заняття «*Бар'єри спілкування*» мало на меті, створити позитивний емоційний комфорт та навички групової взаємодії, навчитися вирішувати конфліктні ситуації, формувати здатність до підтримки та гармонійного спілкування, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.

Під час тренінгу учням були запропоновані такі завдання: гра «Квач по троє» для зняття напруги, розвантаження, розвиток взаємодопомоги, отримання досвіду захищати і бути захищеним, міні-лекція «Рольові моделі спілкування» та тематична вправа «Питання на листочках». У ході зустрічі отримують стікер або листочок на якому кожен повинен написати питання, на яке хотів би отримати відповідь (варіант – на яке сам би хотів відповісти). Листочки з питаннями складаються в капелюх, перемішуються. Після цього кожен учасник у довільному

порядку витягує папірець з питанням на яке повинен дати відповідь. Заняття закінчується ритуалом прощання.

П'яте заняття *«Не втрачай своє обличчя ...»* воно спрямовано на формування навичок протистояння груповому тиску і насильству, усвідомлення права і необхідності захищати себе, виховання почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.

Під час проведення цього заняття було виявлено очікування учнів від цього тренінгу. Застосовувались вправи моделювання ситуацій *«Міцний горішок»*, *«Моделі рольових ситуацій»*. Наприклад *«Одного разу у шкільному туалеті старший за віком учень простягнув вам сигарету з пропозицією спробувати, але ви відмовилися. Тоді він почав висміювати вас, кажучи, що ви ще малі, не доросли, що ви «мамин синочок». Що Ви будете робити в цій ситуації?»*

Вправа *«Похвала сусіду»* була проведена для підвищення самооцінки учнів, дала можливість отримати позитивний зворотній зв'язку від однолітків, а також навчила учасників надавати корисні коментарі, а також адекватно сприймати коментарі інших учасників. Заключна частина заняття закінчується ритуалом прощання.

Метою шостого заняття *«Господар ситуації»* було ознайомити учнів із стилями поведінки та дати змогу відпрацювати алгоритм поведінки у конфліктній ситуації, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.

Під час тренінгу учні виконували вправи з використанням методів: робота в малих групах, дискусія *«Як я справляюся з життєвими труднощами»*, мозковий штурм, моделюючі ігри.

На завершення роботи був розроблений робочий лист *«Навички поведінки, що сприяють ефективному подоланню конфліктних ситуацій»* та проведений ритуал прощання.

Сьоме заняття *«Керуй ситуацією»* спрямоване на ознайомити з поняттям *«емоційна саморегуляція»*, базовими емоціями, загальною стратегією та

прийомами самоконтролю, вміння і навички безпечної поведінки, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.

Включає в себе такі методи проведення, як робота у групах з картками, «Процес вирішення проблеми», мозковий штурм вправа «Покрокове вирішення проблеми», змодельовано ситуаційні задачі, сюжетно-рольові ігри тощо.

Наприкінці заняття учні: називають ознаки емоційної компетентності; пояснюють значення емоційної саморегуляції для здоров'я людини; розпізнають базові емоції; демонструють уміння застосовувати загальну стратегію і окремі прийоми самоконтролю, як асоціація, дисоціація, рефреймінг (порівняння).

Завершується тренінг ритуалом прощання.

Останнє заняття «Зроби паузу і подумай». Було проведено з метою розвинути навички своїх сильних сторін і тим самим сформувати стійкість до непередбачуваних умов та ситуацій, в яких може опинитися підліток, поставити позитивну емоційну крапку підсумкового заняття.

Під час цього заняття відбувся обмін почуттями, аналіз отриманого досвіду, дискусія, елементи арт-терапії, рухливі ігри, які супроводжувались активним обговоренням життєвих ситуацій. Завершення роботи останнього заняття відбулось ритуалом прощання.

Отже, для формування умінь протидії булінгу в процесі навчання важливо знайти нові підходи для взаємодії з учнями. У цьому можуть допомогти різні профілактичні програми навчання дітей новим формам поведінки, розвитку стресостійкості особистості, здатної самостійно, ефективно і відповідально будувати своє життя. Головна перевага таких програм – формування відповідальності людини за власну поведінку і поведінку інших, готовність прийти на допомогу.

2.3. Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи

Сутність нашої дослідно-експериментальної роботи полягала у кількісному та якісному аналізі результатів перевірки методики формування умінь протидії

булінгу в 7 класу. Моніторинг динаміки змін рівня сформованості умінь протидії булінгу в учнів 7 класу здійснювався за тією ж методикою, що і на констатувальному етапі дослідження. Дослідження проводилось у 7–А класі, експериментальному та у 7–Б класі контрольному.

Профілактика формування умінь протидії булінгу в учнів в експериментальному класі Шосткинського навчально-виховного комплексу спеціалізованої школи I–III ступенів ліцей здійснювалась згідно нами розробленої профілактичної програми протидії булінгу в закладі освіти.

В учнів експериментального класу було апробовано антибулінгову програму.

Після застосування розробленої нами профілактичної програми в учнів 7 класу у експериментальному класі нами було проведено повторне анкетування.

Після проведеного аналізу відповідей на питання анкети щодо визначення рівнів сформованості умінь протидії булінгу в учнів 7–А і 7–Б класів та статистичної обробки даних ми отримали наступні результати, які відображено у таблицях 2.7, 2.8

Таблиця 2.7

Оцінка рівнів сформованості умінь протидії булінгу в учнів експериментальному класі (за результатами формувального експерименту)

№ учня за списком	№ питання										Всього балів
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2	1	0	1	1	2	0	1	1	1	1	9
3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	12
4	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	6
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	13
7	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	7
8	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	11
9	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	17

10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11
11	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	5
12	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	13
13	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8
14	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	6
15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	11
16	1	0	1	1	1	2	1	0	1	1	9
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
18	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
19	1	1	2	0	0	1	1	0	1	1	8
20	1		1	1	1	0	0	0	0	1	5

Під час аналізу відповідей учнів експериментального класу на питання анкети нами були отримані такі результати: на питання «Чи знаєш ти, що таке булінг (цькування)?» відповіді учнів розподілились наступним чином: 42% учнів відповіли «так»; 35 % учнів вказали, що «щось чув/ла, але точно не знаю»; 23% учнів дали відповідь «ні».

На питання «Ви стикались з булінгом (цькуванням)?» відповідь «ні» дали – 14% учнів, відповідь «іноді» – 46%, відповідь «так» – 40%.

На третє питання анкети розподіл відсотків виглядав наступним чином: відповідь «так» дали відповідь 45%; відповідь «іноді», тобто не завжди точно знають як діяти в ситуації булінгу (цькування) – 48 % учнів, відповідь «ні», не вважають дану ситуацію проявом булінгу – 7 % учнів.

На питання чи відрізняються між собою явища булінгу і конфлікту відповіді учнів розподілились наступним чином: відповідь «ні» дали – 27 %; відповідь «іноді» – 19% учнів, відповідь «так» дали – 54% учнів.

Аналіз відповідей на п'яте питання показав наступні дані: 15% учнів відповіли, що треба замовчати ситуацію, бо це викличе лише осуд з боку однолітків; 45% зазначили, що дивлячись від ситуації, можливо звернутися до дорослих; 40% учнів відповіли, що треба одразу звернутися до дорослих.

11	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	5
12	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	6
13	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	16
14	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	6
15	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	11
16	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7
17	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	7
18	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7
19	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	6
20	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	9

Під час аналізу відповідей учнів контрольного класу на питання анкети нами були отримані наступні результати: на питання «Чи знаєш ти, що таке булінг (цькування)?» відповіді учнів розподілились наступним чином: 27% учнів дали відповідь «ні»; 34% учнів відповіли «так»; 40% учнів зазначили, що щось чув/ла, але точно не знають.

На питання анкети «Ви стикались з булінгом (цькуванням)?» відповідь «так» дали – 21%; відповіли «ні» – 38 % учнів; зазначили «іноді» – 40% учнів.

На питання «Як ти вважаєш чи можна описану ситуацію вважати проявом булінгу (цькування), якщо так, то чи знаєш ти як себе потрібно вести?» відповідь «так» дали відповідь 45%; відповідь «іноді», тобто не завжди точно знають як діяти в ситуації булінгу (цькування) – 40 % учнів, відповідь «ні», не вважають дану ситуацію проявом булінгу – 15 % учнів.

На питання анкети про відмінність явища булінгу і конфлікту між собою відповідь «іноді» дали – 26 %; відповіли «так» – 56 % учнів, 17 % учнів відзначили що такого відчуття у них не виникає.

На п'яте питання «Що на твою думку треба робити, якщо сталася така ситуація? У твого однолітка часто привселюдно забирають портфель на спортивному майданчику і починають його штовхати» відповіді дітей розподілились наступним чином: 39% вважає, що треба замовчати ситуацію, бо це викличе лише осуд з боку однолітків; дивлячись від ситуації, можливо

звернутися до дорослих – 25% дітей, треба одразу звернутися до дорослих відповідь дали – 36% учнів.

Аналіз відповідей на шосте запитання «не знають» – відповіло 18 % учнів; «іноді» – 47%; «так» – 34% дітей.

На питання анкети «Чи знайомили тебе із Законом України, який передбачає відповідальність за вчинення булінгу (цькування)?», відповіли «так» 52% дітей; 34% зазначили що іноді; 13% учнів дали відповідь «ні».

Аналіз відповідей на питання «Чи розповідають вам у школі про те, як запобігти булінгу (цькування), і хто може допомогти?» у 43% учнів дали відповідь, що їм іноді розповідають про це; 34% дітей відзначили, що «так», 13% відмітили що не знають про таке.

Аналіз відповідей учнів на питання анкети нами були отримані такі результати: більшість учнів на питання «Чи відомі Вам види можливої відповідальності за булінг(цькування)?» відповіді дітей розподілились наступним чином: 26% дітей зазначили «так»; «ні» –17%; «частково» – 58%.

На останнє питання відповіді учнів розподілились наступним чином: 34 % учнів відповіли «так»; відповідь «іноді» дали – 47%; відповідь «ні» відзначили – 17%.

За результатами вихідного опитування були отримані дані про рівні сформованості практичних умінь протидії булінгу.

Ми отримали наступні результати щодо оцінки рівнів сформованості умінь протидії булінгу в учнів експериментального і контрольного класів, які відображено у таблицях 2.8, 2.9.

Таблиця 2.9

Узагальнюючі результати щодо наявного рівня сформованості умінь протидії булінгу учнів 7 класів (за даними формувального експерименту)

Клас	Рівні сформованості умінь протидії булінгу		
	Низький	Середній	Високий

	<i>К-ть учнів</i>	<i>%</i>	<i>К-ть учнів</i>	<i>%</i>	<i>К-ть учнів</i>	<i>%</i>
7-А	5	25	11	55	4	20
7-Б	12	60	7	35	1	5

За узагальнюючими результатами формувального експерименту, були сформовані діаграми рівнів сформованості умінь протидії булінгу в учнів 7 класів (рис. 2.2) та (рис. 2.3).

За результатами таблиці 2.9, рис. 2.2 і 2.3 можемо спостерігати наступний розподіл відсотків за рівнями сформованості умінь протидії булінгу: низький рівень у 5 учнів (25%) експериментального класу та 12 учнів (60%) контрольного класу; середній рівень у 11 учнів (55%) експериментального класу та 7 учнів (35%) контрольного класу; високий рівень сформованості умінь протидії булінгу у 4 учнів (20%) контрольного класу та 1 учня (5%) експериментального класу.

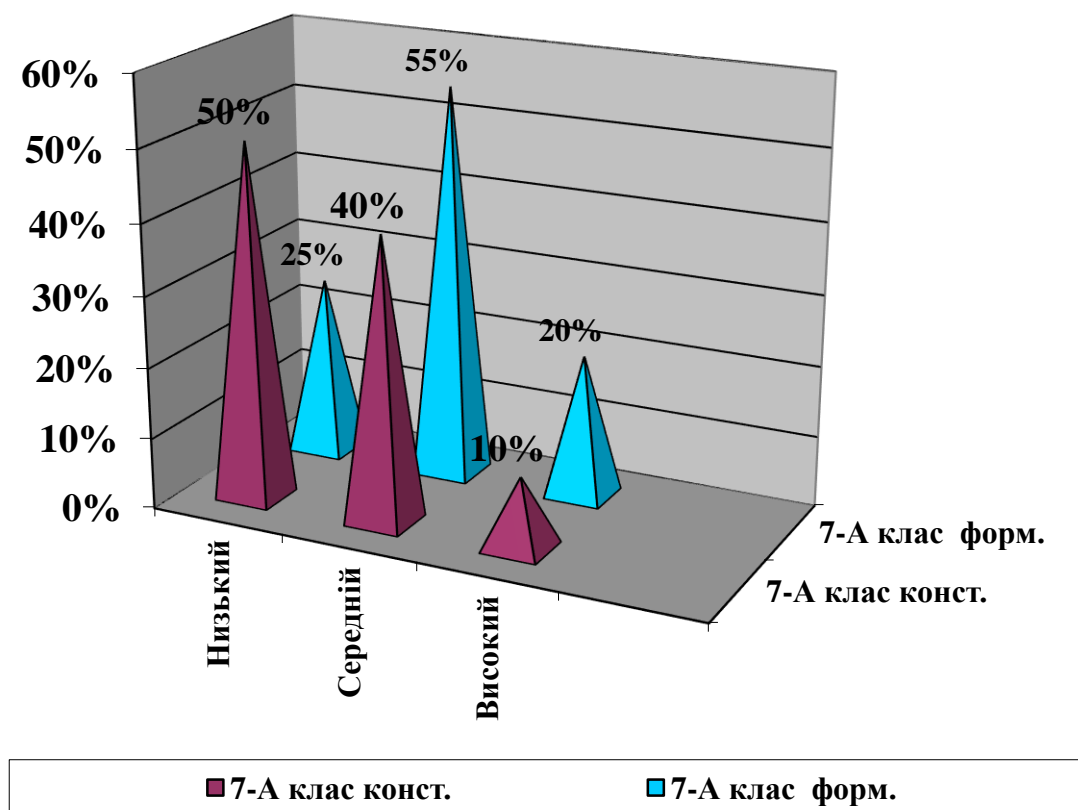


Рис. 2.2. Рівені сформованості умінь протидії булінгу в учнів експериментального класу

(за результатами констатувального та формувального експерименту)

В експериментальній групі спостерігаємо збільшення кількості школярів, що мають високий рівень сформованості умінь протидії булінгу в учнів: з 10 % (2 учнів) до 20% (4 учнів), збільшення середнього рівня з 40% (8 учнів) до 55% (11 учнів) та зменшення низького рівня з 50% (10 учнів) до 25% (5 учнів).

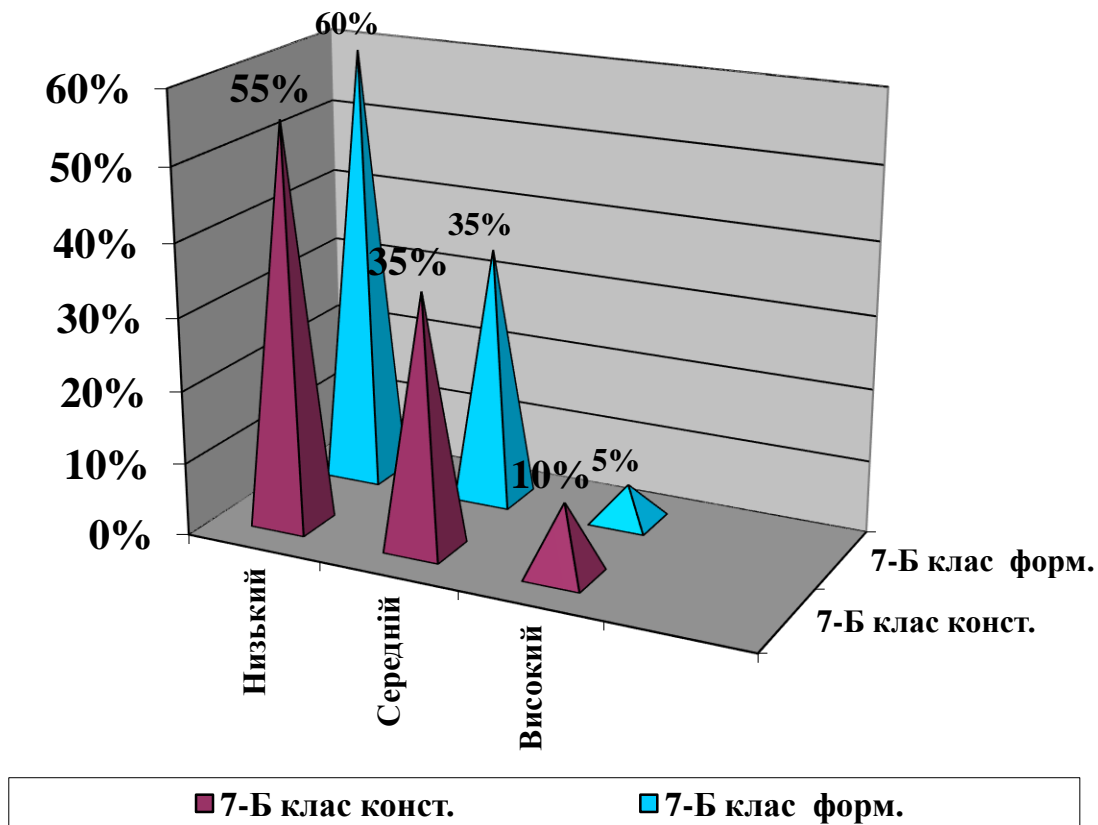


Рис. 2.3. Рівні сформованості умінь протидії булінгу в учнів контрольного класу (за результатами констатувального та формувального експерименту)

З метою перевірки ефективності формувального експерименту було проведено статистичний аналіз. Ми використали критерій χ^2 , який дозволяє визначити наявність або відсутності різниці у рівнях сформованості умінь протидії булінгу в експериментальному і контрольному класах.

На основі розподілу балів, які набрали учні експериментального і контрольного класів після оцінки рівня сформованості умінь протидії булінгу ми визначили кількість інтервалів, кожному із яких було присвоєно певний інтервал балів, який відображено у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Розподіл набраних балів між учнями експериментального і контрольного класів за результатами анкетування

Кількість набраних балів	Частота набраних балів у 7–А класі, f'_E	Частота набраних балів у 7–Б класі, f'_K
0	0	0
1	0	0
2	0	0
3	0	3
4	1	3
5	3	2
6	1	2
7	0	2
8	2	0
9	2	0
10	0	2
11	2	1
12	1	2
13	2	2
14	2	0
15	1	0
16	1	1
17	0	0
18	1	0
19	1	0
20	0	0
	20	20

Загальна оцінка низького рівня сформованості умінь протидії булінгу варіює у межах 0–10 балів; оцінка середнього рівня варіює у межах 11–20 балів; оцінка високого рівня – у межах 21-30 балів. Обчислення χ^2 -критерія відображено у таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Робоча таблиця обчислення χ^2 -критерія

Кількість інтервалів в, п	Інтервали набраних балів	Частота f'_E	Частота f'_K	$f'_E - f'_K$	$(f'_E - f'_K)^2$	$\frac{(f'_E - f'_K)^2}{f'_K}$
1	0-7	5	12	-7	49	4
2	8-14	11	7	4	16	2,2
3	15-20	4	1	3	9	9
		$\sum_1 = 20$	$\sum_1 = 20$			$\chi^2 \approx 16,2$

Після статистичної обробки даних ми отримали наступні результати:

$\chi^2_{emp} = 16,2$ знаходимо χ^2_{krit} за даними таблиці χ^2 – критерію, де п – кількість інтервалів. У нашому дослідженні $n = 3$, $\chi^2_{krit} = 5,99$.

Оскільки $\chi^2_{emp} \geq \chi^2_{krit}$, то досліджувані вибірки не подібні. Як показали результати дослідження, рівень сформованості умінь протидії булінгу учнів експериментального і контрольного класів різні і групи відрізняються за цією ознакою.

Отже, порівнявши дані констатувального і котрольного експеременту можна зробити висновок, що після проведення формувального експеременту спостерігається позитивна динаміка щодо застосування запропонованої методики.

ВИСНОВКИ

У магістерському дослідженні запропоновано вирішення актуальної проблеми – формування умінь протидії булінгу в учнів у процесі навчання основам здоров'я, на основі цілісного наукового аналізу, виявлення теоретичного підґрунтя цієї проблеми та застосування профілактичної програми з протидії булінгу.

1. Проаналізовано стан розробленості проблеми формування умінь протидії булінгу під час освітнього процесу у теорії і практиці, який підтвердив її актуальність та доцільність дослідження.

На сьогодні проблема булінгу є надзвичайно актуальною в сучасному середовищі, що зумовлено швидким поширенням цього негативного явища в освітньому середовищі.

Визначено, що булінг є досить поширеним у суспільстві, має складну рольову структуру та різні форми прояву. За своєю сутністю булінг – це специфічна форма комунікативної взаємодії агресивного характеру, в якій сильніша (авторитетніша) особа (або група осіб) систематично і цілеспрямовано переслідує іншу (слабшу, аутсайдера). Нами було узагальнено поняття «формування умінь протидії булінгу».

2. В ході дослідження з'ясовано, що найчастіше булінг домінує серед підлітків. Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволив виокремити причини виникнення досліджуваного явища серед підлітків, зокрема: педагогічні; психологічні; соціальні, соціокультурні, сімейні, медико-біологічні; вплив середовища в ЗЗСО та групи однолітків; поведінкова незрілість; поведінка жертви.

Встановлена специфіка прояву булінгу у неповнолітніх осіб та його наслідки – неадекватне сприйняття себе (комплекс неповноцінності, беззахисність, занижена самооцінка), негативне сприйняття однолітків (самотність, часті прогули в школі, відсторонення від спілкування), неадекватне сприйняття реальності (тривожність, фобії, неврози) та прояви девіантної

поведінки (суїцидальні наміри, формування алкогольної, тютюнової чи наркотичної залежності, схильність до правопорушень).

3. Розроблено та апробовано методику формування умінь протидії булінгу в учнів у процесі навчання основам здоров'я. Запропонована програма спрямована на формування адекватної самооцінки та комунікативних навичок конструктивної взаємодії. Базується на застосуванні інноваційних форм і методів навчання: практично зорієнтованих, послідовно скомпонованих тренінгових занять, змодельованих життєвих ситуацій спрямованих на вироблення алгоритму дій щодо протидії цькуванню.

4. Визначено критерії, показники та виявлено рівні сформованості умінь протидії булінгу. Оцінювання рівнів сформованості умінь протидії булінгу в учнів 7 – х класів здійснювалась за трьома критеріями: низького, середнього та високого.

За результати констатувального етапу експерименту можемо спостерігати наступний розподіл відсотків за рівнями сформованості умінь протидії булінгу: низький рівень у 5 учнів (25%) експериментального класу та 12 учнів (60%) контрольного класу; середній рівень у 11 учнів (55%) експериментального класу та 7 учнів (35%) контрольного класу; високий рівень сформованості умінь протидії булінгу у 4 учнів (20%) контрольного класу та 1 учня (5%) експериментального класу.

Після застосування розробленої методики встановлено, що в ході проведеної роботи в учнів експериментального класу підвищився рівень сформованості умінь протидії булінгу. Отримані результати свідчать про позитивну динаміку запропонованої методики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Olweus D., Limber S. P., Breivik K. Addressing specific forms of bullying: A large-scale evaluation of the Olweus bullying prevention program. *International Journal of Bullying Prevention*. 2019. Vol. 1(1). P. 70–84.
2. Абсалямова К. З., Луценко О. Л. Явище булінгу як деструктивний феномен у середовищі середньої школи. *Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2014. № 1095. С. 191–197.
3. Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід : методичний посібник. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
4. Бантишева О. О. Основні підходи до дослідження проблеми схильності особистості до віктимної поведінки. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Ун-т менедж. Освіти НАПН України*. Київ : АТОПОЛ, 2014. 264 с. С. 164–175.
5. Барліт А. Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі. *Горизонти освіти*. 2012. № 2. С. 44–46.
6. Борщевська А. В. Булінг у школах як чинник психічного нездоров'я. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Медицина*. 2014. №6. С. 48–52
7. Булінг: реалії та шляхи подолання: бібліогр. покажч. (2005–2019 рр.) / уклад. : В. П. Балюк та ін. Полтава, 2019. 16 с.
8. Булінг в українських школах. Дослідження UNICEF Ukraine. *Директор школи*. 2017. січ. (No 1/2). С. 7–11.
9. Волянська О. В. Проблема агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. *Вісник Національного університету "Юридична академія України імені Ярослава Мудрого"*. Серія: Соціологія. 2016. № 3. С. 117-134
10. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посіб. 2-ге вид., доп. Ч. 1. Київ, 2016. 188 с.

11. Гірник А.М. Основи конфліктології: навч. посіб. Київ.: Києво-Могилян. акад., 2010. 222 с.
12. Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти : Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 03 лютого 2020 р. за № 111/34394. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0111-20#Text>
13. Єфремова Г. Причини та наслідки шкільного булінгу. *Педагогічна майстерня*. 2018. № 1. С. 37–42.
14. Здоров'я дітей і медична служба в закладах середньої освіти : Центр громадського здоров'я МОЗ України від 23.06.2021 р. URL : <https://phc.org.ua/news/zdorovya-ditey-i-medichna-sluzhba-v-zakladakh-serednoi-osviti>.
15. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
16. Єфремова Г. Л. Шкільний булінг: специфіка та особливості прояву *Педагогічна майстерня*. 2017. № 8. С. 14–19.
17. Качмар О. В. Дитяча та підліткова агресія як об'єкт освітнього впливу: спроба філософської концептуалізації. *Збірник наукових праць «Гілея: науковий вісник»*. Серія: Філософські науки. 2017. Вип. 121, №6. С. 112–115.
18. Киричук О. В. Основи психології: Підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 4-те вид., стереотип. К.: Либідь, 1999. 632 с.
19. Корж Г. Н. Розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я у майбутніх фахівців з цивільної безпеки. дис. ...д-ра філософії: 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями), 01 Освіта/Педагогіка. Львів, 2020. 232 с.
20. Кормило О. М. Явище булінгу в освітньому просторі. *Проблеми гумантарних наук : зб. наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І. Франка*. Серія: Психологія. Дрогобич, 2015. Вип. 37. С. 174–187.
21. Король А. Причини та наслідки явища булінгу. *Відновне правосуддя в Україні*. 2009. № 1–2 (13). С. 84–93.

22. Кривцова С., Шапкина А., Белевич А. Буллинг в школах мира: Норвегия, Германия, Россия. *Общеобразовательная политика*. 2016. № 3 (73). С. 97–119.
23. Крусір Н.В. Булінг: поняття, види та основні прояви. *XIV Міжнародна наукова конференція Ольвійський форум – 2020: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі (м. Миколаїв, 4–7 червня 2020 року)*. Миколаїв. 2020. С. 18–20.
24. Кухарська Н., Кухарський В. Загрози безпеці дітей у соціальних мережах. *Безпека інформації*. 2014. Т. 20, № 2. С. 169-175.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/bezin_2014_20_2_1
25. Лист Міністерства освіти і науки України 1/11-881 від 29.01.2019 «Рекомендації для закладів освіти щодо застосування норм Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18 грудня 2018 року 2657-VIII. URL : http://www.soippo.edu.ua/images/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2019/02/04/novost2/1_11-881%201.pdf.
26. Луценко О. Л., Ткачук К. Є. «Булінг по-дорослому»: психологічні особливості жертв цькування у педагогічному середовищі. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. №11. С. 43–49.
27. Лушпай Л. І. Булінг як соціально-педагогічна проблема та шляхи її вирішення (на прикладі досвіду середніх загальноосвітніх шкіл Великої Британії). *Український альманах*. Київ, 2010. Вип. 4. С. 26.
28. Лушпай Л. І. Шкільний булінг як різновид суспільної агресії. *Наук. зап. Нац. ун-ту «Острозька академія». Сер. : Філологічна*. 2013. Вип. 33. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Nznuoaf_2013_33_28.pdf.
29. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту підлітків як чинник запобігання шкільному булінгу : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.05 – соціальна психологія. Київ, 2020. 228 с.
30. Максьом К. Особливості булінг-структури в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. I, вип. 54. С. 312–318.

31. Мегем О.М. Прокопенко А.В. Причини виникнення булінгу серед неповнолітніх підліткового віку. *XII Міжнародній науково-практичній конференції «EURASIAN SCIENTIFIC DISCUSSION» (18–20 грудня 2022 р. м. Барселона)*
32. Мельничук О. Ф. Правові засоби протидії булінгу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Право»*. 2019. Випуск 55. Том 2. С. 44–47.
33. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : схвалено Указом Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>.
34. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки. URL : http://oneu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/11/nsro_1221.pdf.
35. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи: ухвалений рішенням колегії МОН 27/10/2016. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
36. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 19– 39.
37. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) : Закон України від 18 груд. 2018 р. № 2657-VIII. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Tex>.
38. Розбудова миру. Профілактика і вирішення конфлікту з використанням медіації: соціально-педагогічний аспект : навч.-метод. посіб. / К. Б. Левченко та ін. Київ : ФОП Стеценко В. В., 2016. 192 с.
39. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н. П. Бочкор та ін. Київ: МЖПЦ «Ла СтрадаУкраїна», 2014. 284с.

40. Студенко Ю. А. Юридико-психологічна характеристика булінгу та його попередження : дис. ... д-ра філософії : 081 – Право. Київ, 2021. 178 с.
41. Указ Президента України «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей» № 42/2016 від 7 грудня 2019 р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/894/2019#Text>.
42. Щодо організації виховного процесу в закладах освіти у 2022/2023 н. р.: Лист Міністерства освіти і науки України від 10.08.2022 №9105-22. URL : [file:///C:/Users/Asus/Documents/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%202022-2023/62f4c1f2d9a1d274700929%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Documents/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%202022-2023/62f4c1f2d9a1d274700929%20(1).pdf).
43. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2017. Київ : МВЦ «Медінформ», 2018. 458 с.

Додаток А

Анкета

Інструкція: Любий друже! Пропонуємо тобі взяти участь в анкетуванні щодо особливостей поведінки та взаємостосунків з ровесниками у класному та шкільному колективі. Анкетування є анонімним (прізвище та ім'я вказувати не потрібно) та конфіденційним, (результати не будуть оголошуватися привселюдно) тому розраховуємо на щирість і правдивість відповідей. Дякуємо за співпрацю!

Вам _____ років.

Ваша стать __ Ч __ Ж.

1. Чи знаєш ти, що таке булінг (цькування)?

- а) Так
- б) Ні
- в) Щось чув/ла, але точно не знаю

2. Ви стикались з булінгом (цькуванням)?

- а) Так
- б) Ні
- в) Іноколи

3. Як ти вважаєш чи можна описану нижче ситуацію вважати проявом булінгу (цькування), якщо так, то чи знаєш ти як себе потрібно вести?

Хлопчик, 11 років. Останнім часом його ображають однокласники. Вони постійно забирають у нього гроші, які мати дає йому, та змушують кожного дня просити ці гроші у неї. Він дуже сильно боїться про це розповісти, через те, що старші діти йому сказали, якщо він комусь про це скаже, то вони його поб'ють.

- а) Так, розказати дорослим про знущання
- б) Іноді я точно не знаю як правильно діяти в такій ситуації
- в) Ні, я не вважаю, що це прояви булінгу (цькування)

4. На твою думку, явище булінг і конфлікт різняться між собою?

- а) Так
- б) Ні
- в) Іноколи

5. Що на твою думку треба робити, якщо сталася така ситуація?

У твого однолітка часто привселюдно забирають портфель на спортивному майданчику і починають його штовхати.

- а) треба одразу звернутися до дорослих
- б) дивлячись від ситуації, можливо звернутися до дорослих
- в) замовчати ситуацію, бо це викличе лише осуд з боку однолітків

6. Чи знаєш ти до кого звертатись якщо тебе скривдили?

- а) Так
- б) Ні
- в) Не завжди

7. Чи знайомили тебе із Законом України, який передбачає відповідальність за вчинення булінгу(цькування)?

- а. Так
- б) Ні
- в) Не пам'ятаю

8. Чи розповідають вам у школі про те, як запобігти булінгу (цькування), і хто може допомогти?

- а. Так
- б) Ні
- в) Не знаю

9. Чи відомі Вам види можливої відповідальності за булінг (цькування)?

- а. Так
- б) Ні
- в) Частково

10. Чи ознайомлював тебе вчитель основ здоров'я із профілактичними заходами протидії булінгу(цькування)?

- а) Так
- б) Ні
- в) Не знаю

Додаток Б
Таблиця χ^2 – критерію

n – 1	Достовірність	
	95%	99%
1	3,84	6,63
2	5,99	9,21
3	7,81	11,3
4	9,49	13,3
5	11,1	15,1
6	12,6	16,8
7	14,1	18,5
8	15,5	20,1
9	16,9	21,7
10	18,3	23,2
11	19,7	24,7
12	21,0	26,2
13	22,4	27,7
14	23,7	29,1
15	2,50	30,6
16	7,81	11,3
17	18,3	23,2
18	7,81	11,3
19	16,9	21,7
20	9,49	13,3
n – кількість інтервалів		

Додаток В

ПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА З ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ

ЗАНЯТТЯ 1 «БУДЕМО ЗНАЙОМІ!»

Мета: створити позитивний емоційний комфорт та навички групової взаємодії, навчитися ідентифікувати власні емоційні стани, оцінювати інформацію, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я

Початок роботи

Мета: створити доброзичливий і безпечний настрій, продемонструвати відкритий стиль спілкування.

Методи: представлення, інформація про себе і про програму, про свої особисті цілі та цілі програми.

Наприклад: *«Добрий день, мене звать одне з моїх завдань на сьогодні полягає в тому, щоб допомогти вам будувати хороші відносини один з одним, тобто вміти легко і вільно спілкуватися.*

Напевно, кожен з вас стикався з тим, що колись його не розуміли. Безумовно, це прикро і неприємно, адже хочеться, щоб кожен міг вміти слухати іншого, сприймати і прагнути його зрозуміти.

Від того, наскільки людина володіє навичками спілкування, багато в чому залежить його майбутній успіх і у дружбі, і у любові, і у роботі. Адже більшу частину нашого життя складають міжособистісні взаємини.

У спілкуванні дуже важливо адекватно оцінювати свою власну поведінку. Адже така якість як невпевнена поведінка може нашкодити людині, а впевненість у собі допомагає бути успішним. Кажуть, що впевнена поведінка веде до розвитку особистості. Уміння спілкуватися набагато збільшує ваші життєві можливості.

Я пропоную вам взяти участь у заняттях, які будуть присвячені вивченню навичкам безконфліктного спілкування.

Під час наших зустрічей ви зможете отримати нову інформацію, теоретичні знання з практичною перевіркою запропонованих умінь та навичок у безпечному середовищі.

У ході занять буде створене неформальне, невимушене спілкування, яке відкриє перед вами безліч варіантів розвитку та розв'язання проблеми, заради якої ми зібралися.

На наших заняттях відсутні оцінки, є можливість вільно висловлювати власну думку щодо актуальних питань; можливість вільної комунікації з іншими, зроблений акцент на практику; навчання роботі в команді, співпраці; відсутність критики, а отже, навчання вмінню ризикувати; можливість подискутувати, відстояти власну думку; можливість розім'ятися, коли виникає втома, а, отже навчання керування власною продуктивністю; це навчання, яке дасть вам задоволення, а отже, дасть й розуміння, що навчання може бути в радість.

Нотатки для педагога: для ефективного початку роботи можна сказати про свої реальні почуття з приводу початку роботи в групі.

Вправа «Знайомство по парах»:

Мета: знайомство, згуртування групи. Вправа допомагає познайомитися, діти отримують досвід спілкування, досвід сприйняття інформації про партнера і про себе з боку, розвиває увагу до особистості іншої людини, сприяє створенню безпечної атмосфери.

Хід вправи:

учасники об'єднуються у пари. Дається 10 хвилин на те, щоб розповісти один одному про себе якомога докладніше - адже вам доведеться представляти свого партнера групі.

Передбачуване питання:

— Я вмію робити найкраще...

Потім кожен учасник представляє свого партнера групі.

(При цьому важливо приділити увагу 3 аспектам: враховувати час при презентації, можливості чітко і стисло передати отриману інформацію, здатності «співпереживати» іншій людині.)

Обговорення:

- Що ти відчував, коли твій партнер говорив від твого імені?
- Чи вдалося вірно викласти відомості про тебе?
- Чи вийшло стати твоїм двійником?
- Чи правильно він угадав відповіді, які давав від твого імені?

1. Основний етап роботи

Вправа «Прийняття правил роботи»

Мета: демонстрація демократичного і безпечного стилю спілкування акцентування уваги учасників на дотриманні правил роботи під час занять.

Методи: вироблення правил групової роботи за допомогою техніки «мозковий штурм».

Обладнання: ватман, маркери.

Хід виконання: учасникам пропонується відповісти на питання «Як ви гадаєте для чого в нашому житті існують правила?».

Після відповідей учасників ведучий пропонує прийняти правила роботи групи, які записуються на плакаті «Правила групи».

Нотатки для педагога: можлива пропозиція готових правил роботи.

Наприклад :

Правила роботи групи:

- ✓ *Довірча доброзичлива атмосфера.*
- ✓ *Добровільна участь в роботі групи*
- ✓ *Прагнути слухати мовця, намагаючись не перебивати.*
- ✓ *Мати право висловлювати свою думку з будь-якого питання.*
- ✓ *Право сказати «ні» (члени групи можуть не брати участь в тих, чи*

інших

- ✓ *вправах).*
- ✓ *Конфіденційність (інформація про роботу не виноситься за межі групи).*
- ✓ *Активність і максимальна щирість.*
- ✓ *«Тут і тепер» (учасники групи орієнтовані не на ті події, які з ними колись відбувались у минулому, а на ті, які відбуваються зараз).*

2. Розминка

Вправа «Знаки зодіаку»

(<http://simshecon.com/wp-content/uploads/2020/07/1e4d82e5c50b5b93206d88954808741c.pdf>) [6]:

Мета: криголам, знайомство, гарний настрій, об'єднання

Хід виконання: Учасники, стоячи по колу, повинні вишикуватись відповідно до місяця народження. Повідомити місяць можна лише рухами, мімікою, жестами.

Нотатки для педагога: власна участь в грі дасть можливість групі швидше подолати бар'єри у спілкуванні.

Обговорення:

- Що дала вам ця вправа?
- Які емоції ви зараз відчуваєте?

3. Основна робота по темі (продовження)

Вправа «груповий малюнок».

Мета: загальна діяльність, згуртування.

Методи: елементи арт-терапії.

Обладнання: ватман, фломастери, плеєр або ноутбук з аудіо-відео записом мелодії (<https://youtu.be/kfByAFtKONk>) [7].

Хід виконання: учасники по черзі підходять до листа ватмана і малюють, намагаючись створити загальну композицію.

Нотатки для педагога: важливо залучити у процес всіх учасників; груповий малюнок зберігається до останнього заняття **Обговорення:**

- Що дала вам ця вправа?
- Що відчували ви під час виконання вправи?

4. Завершення роботи

Мета: оволодіння навичками відкритого стилю спілкування, навичками розмови про почуття, виробити спільно ритуал прощання даної групи.

Методи: заключний обмін враженнями від заняття. Підведення підсумків, вираження емоційного ставлення учасників групи один до одного.

Обговорення: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видалось заняття, наскільки воно виправдало їхні сподівання, що нового відкрили в області міжособистісних відносин; можна також звернутися безпосередньо до будь-кого з групи або до педагога.

Нотатки для педагога: можна надати допомогу учасникам та показати на власному прикладі, як говорити про почуття.

Прощання

Нотатки для педагога: можна використати запропоновані варіанти, або обрати власний, або той варіант, який пропонують учні.

Зразки прощання:

(<http://simshecon.com/wp-content/uploads/2020/07/1e4d82e5c50b5b93206d88954808741c.pdf>) [6].

Ритуал прощання.

Мета: тепле завершення тренінгу.

Варіант 1. Я тобі вдячний ...

Цей завершальний ритуал робиться після того, коли вже всі кола інтеграції завершені. Учасникам пропонується попрощатися один з одним з наступними фразами: «Я тобі вдячний за те, що ...»

Під час ритуалу можна включити медитативну музику.

Варіант 2. Спіраль

Група стає в коло, всі беруть один одного за руки. Ведучий іде до центра кола з внутрішньої сторони кола, ведучи за собою всю групу, поки не утвориться щільна згорнута спіраль, у центрі якого знаходиться провідний.

Ведучий пропонує зробити разом кілька глибоких подихів, які об'єднують «Тіло групи» в єдине ціле. Після цього учасники групи відпускають руки й розходяться.

ЗАНЯТТЯ 2 «ЗНАННЯ, ЩО ГАРАНТУЮТЬ БЕЗПЕКУ»

Мета: створити позитивний емоційний комфорт та навички групової взаємодії, підвищити рівень знань учнів щодо проблеми булінгу, сформувати уявлення про суть та поняття, ознайомити учнів з різними формами булінгу, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я

Привітання. Доброго дня ! Сьогодні ми з вами розпочнемо обговорювати дуже важливу та актуальну тему, яка турбує сучасність та постає справжньою проблемою, особливо зараз в нових умовах життя.

Знайомство. Вправа «Самопрезентація»

Учасники сідають у коло. Школярам пропонується по черзі (по колу) повідомляти іншим членам групи таку інформацію:

- ім'я;
- основне захоплення;
- дві найкращі риси свого характеру;
- цікавий епізод або пам'ятна подія зі свого життя.

Вправа « Наші правила»

Проте перш ніж розпочати нашу взаємодію пропоную прийняти правила роботи групи, якими ми будемо користуватися протягом усіх наших занять. Якщо у когось виникне бажання змінити чи додати правило, то ми обов'язково

це зробимо. Учасники заняття називають правила роботи в групі, а тренер їх записує на фліп-чарті або дошці.

Вправа «Кошик очікувань»

На дошку кріпиться ватман з малюнком дерева та кошика. Учням роздаються стікери у вигляді листочків, на яких вони пишуть свої очікування від заняття і прикріплюють їх на дерево. В кінці заняття учасники переносять свої стікери в кошик, якщо їхні очікування підтвердились.

Інформаційне повідомлення «Безпечна школа. Маски булінгу».

Мозковий штурм «Булінг – це»

Пропонується продовжити речення: «Булінг – це...».

Булінг – це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом..

Перегляд відеоролику про булінг

https://www.youtube.com/watch?v=9Nh4_pYHnfA

Вправа «Види булінгу»

Найпоширенішими видами булінгу є:

- фізичний (штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, нанесення тілесних пошкоджень);
- психологічний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж);
- економічний (крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей, вимагання грошей);
- сексуальний (принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти);

- кібербулінг (приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв).

Буклет види булінгу

БУЛІНГ

(від англ. bully— хуліган, залякувати) – це навмисна повторювана поведінка, що проявляється у вигляді цькування, бойкоту, насмішок, дезінформації, знищення особистих речей, побиття.



ФІЗИЧНИЙ

ШТОВХАННЯ, ПІДНІЖКИ, ЗАЧІПАННЯ, БІЙКИ, СТУСАНИ, ЛЯПАСИ, «СКАНУВАННЯ» ТІЛА, ПОБИТТЯ

ЕКОНОМІЧНИЙ

КРАДІЖКИ, ПОШКОДЖЕННЯ ЧИ ЗНИЩЕННЯ ОСОБИСТИХ РЕЧЕЙ ТА ОДЯГУ, ВИМАГАННЯ ГРОШЕЙ





ПСИХОЛОГІЧНИЙ

ПРИНИЗЛИВІ ПОГЛЯДИ, ЖЕСТИ, ЖАРТИ, ОБРАЗЛИВІ РУХИ ТІЛА, МІМІКИ ОБЛИЧЧЯ, ПОШИРЕННЯ ОБРАЗЛИВИХ ЧУТОК, ІЗОЛЯЦІЯ, ІГНОРУВАННЯ, ПОГРОЗИ, МАНІПУЛЯЦІЇ, ШАНТАЖ

СЕКСУАЛЬНИЙ

ПРИНИЗЛИВІ ПОГЛЯДИ, ЖЕСТИ, ЖАРТИ, ОБРАЗЛИВІ РУХИ ТІЛА, ПРІЗВИСЬКА ТА ОБРАЗИ СЕКСУАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ, ЗЙОМКИ У ПЕРЕОДЯГАЛЬНЯХ, ПОШИРЕННЯ ОБРАЗЛИВИХ ЧУТОК, СЕКСУАЛЬНІ ПОГРОЗИ, СЕКСТИНГ





КІБЕРБУЛІНГ

ПЕРЕСИЛКА ПРИВАТНИХ ТА ІНТИМНИХ ФОТО/ПОВІДОМЛЕНЬ, ОБЗИВАННЯ ПО ТЕЛЕФОНУ, ЗНІМАННЯ НА ВІДЕО БІЙОК ЧИ ІНШИХ ПРИНИЖЕНЬ, ВИКЛАДАННЯ ВІДЕО В МЕРЕЖУ ІНТЕРНЕТ, ЦЬКУВАННЯ ЧЕРЕЗ СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

Національна дитяча "гаряча" лінія

116 111 (з мобільних)

0 800 500 225 (зі стаціонарних)




Інформаційне повідомлення «Чим конфлікт відрізняється від булінгу»

МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ **Я МАЮ ПРАВО** **БЕЗПЛАТНА ПРАВОВА ДОПОМОГА** **Ukraine NOW**

Чим конфлікт відрізняється від булінгу?

Конфлікт	VS	Булінг
<ul style="list-style-type: none"> • Одноразовий, неповторюваний акт • Незгода, розбіжність думок • Рівність сил здатність кожної зі сторін впливати на процес конфлікту 		<ul style="list-style-type: none"> • Тривалі, повторювані дії • Агресивна поведінка з метою завдати шкоду та принизити • Нерівність сил різниця у фізичному стані, рівні соціально-психологічної адаптованості, стані здоров'я

Не кожен конфлікт є булінгом.

Ситуація, коли одна дитина штовхнула іншу без наміру завдати шкоду - **не є булінгом.**

Ситуація, коли дитина навмисно фотографує однокласників в роздягальнях та шантажує або поширює ці фото з метою приниження - **є булінгом.**

STOP БУЛІНГІ!

Наслідки булінгу.

Стаття 173-4. Булінг (цькування) учасника освітнього процесу

(Кодекс України про адміністративні правопорушення)

Булінг (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого, - тягне за собою накладення штрафу від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від двадцяти до сорока годин.

Діяння, передбачене частиною першою цієї статті, вчинене групою осіб або повторно протягом року після накладення адміністративного стягнення, – тягне за собою накладення штрафу від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.

Діяння, передбачене частиною першою цієї статті, вчинене малолітніми або неповнолітніми особами віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, - тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від п'ятдесяти до ста неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від двадцяти до сорока годин.

Діяння, передбачене частиною другою цієї статті, вчинене малолітньою або неповнолітньою особою віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, – тягне за собою накладення штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від ста до двохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від сорока до шістдесяти годин.

ШТРАФИ, ЯКІ ПЕРЕДБАЧЕНО ЗА ЗНУЩАННЯ

Моральне чи фізичне насильство, агресія – 340-850 грн.

Дії з особливою жорстокістю, повторне порушення – 850-1700 грн.

Приховування вчителем факту цькування – 1700-3400 грн, або виправні роботи строком до одного місяця з відрахуванням до 20 % заробітку.

Якщо правопорушення вчинили неповнолітні до 16 років, штраф сплачуватимуть батьки.

Запитання для обговорення:

- Як ви вважаєте, чи потрібна така інформація для кожного? Чому?

Гра « Що відбулось»

Учасники заняття щеднуються в 4 підгрупи, і кожна група отримує короткий описом ситуацій пов'язаних із булінгом. В групах знайомляться із ситуацією, обговорюють і визначають чи є тут ознаки булінгу. Після завершення відбувається загальна дискусія.

Закріплення набутих знань.

Вправа «Дерево булінгу»

Матеріали: Лист паперу формату А4, кольорові олівці, простий олівець, губка

Інструкція до виконання:

Намалювати дерево, де корені будуть причинами булінгу, стовбур видами, а крона наслідками булінгу.

Після завершення відбувається загальна дискусія

. Тренер узагальнює підсумки.

Ритуал прощання.

Мета: тепле завершення тренінгу.

Варіант 1. Я тобі вдячний ...

Цей завершальний ритуал робиться після того, коли вже всі кола інтеграції завершені. Учасникам пропонується попрощатися один з одним з наступними фразами: «Я тобі вдячний за те, що ...»

Під час ритуалу можна включити медитативну музику.

Варіант 2. Спіраль

Група стає в коло, всі беруть один одного за руки. Ведучий іде до центра кола з внутрішньої сторони кола, ведучи за собою всю групу, поки не утвориться щільна згорнута спіраль, у центрі якого знаходиться провідний.

Ведучий пропонує зробити разом кілька глибоких подихів, які об'єднують «Тіло групи» в єдине ціле. Після цього учасники групи відпускають руки й розходяться.

ЗАНЯТТЯ 3

«МІЙ ВНУТРІШНІЙ ВСЕСВІТ»

Мета: створити позитивний емоційний комфорт та навички групової взаємодії, навчитися ідентифікувати власні емоційні стани, розвивати асоціативне мислення, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.

1. Початок роботи

Мета: входження в атмосферу групи, створення специфічного клімату, підтвердження унікальності кожного учасника, продовження знайомства учасників, розвиток асоціативного мислення.

Методи: обмін почуттями, повторення правил.

1. Розминка

Вправа «Назви ласкавим ім'ям»

Мета: формувати у дітей доброзичливе ставлення один до одного

Хід виконання:

Учасники сідають у коло. У центр виходить один учасник «ведучий». Всі інші по черзі називають ласкаві варіанти його імені (або називають ласкавим словом: котик, принцеса і т. п. або роблять комплімент). Потім «ведучий» обирає, який ласкавий варіант свого імені йому найбільше сподобався і міняється з тим учасником, який його так назвав місцями.

Бажано, щоб кожен з учасників побував у ролі «ведучого».

Обговорення :

- Які варіанти імені сподобалися / не сподобалися?,
- Що відчували, коли вас називали по-різному?,
- Які висновки для себе зробили?

2. Основна робота

Вправа «Зафарбовування контурів чоловічків»

Мета: усвідомлення почуттів, знайомство з діапазоном почуттів, відчуття почуттів тілом - знайомство з власним тілом, встановлення зв'язків між переживанням емоцій і проявом цих переживань на тілесному, інтелектуальному і поведінковому рівні.

Методи: елементи арт-терапії, мозковий штурм, обговорення негативних і позитивних почуттів.

Обладнання : контури порожніх чоловічків, ватман, маркери\олівці.

учасникам роздають аркуші паперу з контурами людини (листи підготовлені заздалегідь).

Хід виконання: Учням роздаються шаблони чоловічків та кольорові олівці. Під медитативну музику членам групи пропонується згадати, коли вони відчували те чи інше почуття, свої відчуття в тілі в цей час, думки і дії, а потім зобразити на контурі людини дане почуття (бажано використовуючи різні кольори).

Потім надати учням можливість розказати про свого чоловічка (за бажанням)

Обговорення:

- Що ви відчували, коли виконували вправу?
- Що для себе відкрили після виконання вправи?
- Як ви себе почуваете зараз?

Нотатки для педагога

Інформаційне повідомлення :

Інколи нам важко визначити свій емоційний стан, розрізнити емоції, справитись з їх перебігом, тоді ми намагаємося їх уникати, відгородитися від них або раціоналізувати. Для початку спробуємо відповісти на запитання: «Що я зараз відчуваю? У відповідь на це запитання люди зазвичай називають різні стани. Це можуть бути:

ВІДЧУТТЯ – це те, що відбувається в тілі людини.

Наприклад – «я напружений»; «відчуваю ком у грудях»; «підгинаються коліна»; «горять щоки».

ЕМОЦІЇ - це швидка суб'єктивна інтегральна оцінка внутрішньої реакції на те, що є зараз і прогноз на майбутнє.

Наприклад, однокласник говорить вам, що несподівано клас відпустили з останнього уроку . Ваш внутрішній відгук - радість, здивування або страх, що пожартували, і буде поточними емоціями. Миттєво ваш мозок оцінив ситуацію як сприятливу, і дав оцінку подальших подій.

Емоції гарантували виживання нашого виду. Вони дають не тільки життєву цілісну оцінку ситуації та її розвитку, а й необхідну енергію для дій. Сила, інтенсивність емоцій може бути різною, від ледь помітної до афекту. Побачила прадавня людина тигра, відчула страшний паралізуючий страх, впала камінцем додолу, і ситий тигр пройшов мимо. Або, побачила ця ж людина тигра, згадала загублених хижаком родичів, відчула страшний гнів, вбила ворога і стала вождем. Це спрощена схема, але вона саме така.

У стані афекту всі ресурси організму витрачаються на боротьбу за виживання. Ніякого аналізу. Людина спалює себе заради найефективнішої дії, перемоги.

НАСТРІЙ повідомляє нам про загальний стан. Наприклад, у вас з ранку прекрасний настрій - ви здорові, щасливі, збираєтеся у школу... І тут якийсь нехороший чолов'яга, проїжджаючи на своєму авто, забризкав вас. Розгніваєтесь? Скоріше за все, так. Сильно? Навряд чи. Ви відчуєте емоції - наприклад, гнів. Але в цілому ваш настрій залишиться відмінним. Адже загальний стан і прогноз подальших подій радують.

Найбільш серйозний і глибокий прояв нашої емоційної сфери – це ПОЧУТТЯ. Почуття відображають нашу оцінку соціальних відносин, відносин між людьми. Любов до картин Сальвадора Далі, любов до конкретної людини, любов до музики ... Почуття, як правило, досить тривалі в часі, і сильні за інтенсивністю переживання. Крайній ступінь почуттів - пристрасть.

Отже, відповіддю на запитання «що ви відчуваєте зараз?» буде миттєва оцінка того, що є і прогнозом на майбутнє, яку ми переживаємо емоцією, почуття, пристрасть, афект, настрій. Це переживання має забарвлення, тон – воно приймається як приємне, нейтральне або неприємне. І воно дає нам життєву енергію для дій. Точніше, емоційні прояви - це і є одночасно оцінка подій, готовність діяти і енергія для активності.

Може бути й так, що людина перестрибує через усвідомлення своїх переживань, і одразу ж видає щось на зразок: «хочу його стукнути», «хочу кинути все і піти», «взагалі нічого не відчуваю» і т. п. Подібні люди дуже жорсткі і прямолінійні у діях, вони «емоційно глухі» як до своєї душі, так і до інших людей.

А може бути, навпаки, людина відчуває багато-багато різних емоцій, але не обдумує їх сигнали раціонально, не реалізує наявну енергію для свого благополуччя і своїх рідних. Виходить такий собі вогник під вітром, начебто і горить, але особливо нікого не гріє, навіщо горить не зрозуміло, та й ризик пожежі величезний. При такому способі ставлення до своїх емоцій ймовірність емоційного вигорання дуже висока.

Вправа «Емоційна гімнастика».

Мета: усвідомлення складності процесу виникнення почуттів і реагування на них, навички уважного ставлення до внутрішнього стану.

Методи: психогімнастика з елементами медитації.

Хід виконання:

Нотатки для педагога: Важливо говорити про реальні стани.

Учасникам пропонується:

-ходіть як - немовля, старий, лев, балерина;

-сидіть як - бджола на квітці, наїзник на коні, падишах, пасажир в «Мерседесі»;

- стрибайте як - коник, кенгуру;

-насуптеся як - осіння хмара, роздратований учитель, розлючений батько,

-посміхніться як - кіт на сонечку, саме сонечко, хитра лисиця, радісна дитина;

-здивуйтеся «як ніби ви побачили диво»;

-злякайтеся як - дитина, яка загубилася в лісі, заєць, що побачив вовка, кошеня, на якого гавкає собака;

-зліться як - дитина, у якого відняли морозиво, два барана на мосту, людина, яку вдарили.

Обговорення:

- Що ви відчували під час виконання вправи?

- Які висновки для себе зробили після виконання цієї вправи?

- Як ви себе зараз відчуваєте?

6. Завершення роботи

Мета: згуртування групи, розмова про почуття, рефлексія.

Методи: обмін враженнями.

Підсумки.

7.Ритуал прощання

ЗАНЯТТЯ 4. «БАР'ЄРИ СПІЛКУВАННЯ»

Мета: створити позитивний емоційний комфорт та навички групової взаємодії, навчитися вирішувати конфліктні ситуації, формувати здатність до підтримки та гармонійного спілкування, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.

1. Початок роботи

Мета: створення робочої атмосфери в групі.

Методи: обмін почуттями.

2.Розминка

Гра «Квач по троє»

Мета: зняття напруги, розвантаження, розвиток взаємодопомоги, отримання досвіду захищати і бути захищеним.

Методи: рухлива гра.

Хід виконання: троє учасників беруться за руки, утворюючи трикутник. Четвертий учасник повинен «заквачити» одного з трійки, а двоє інших повинні його захистити. Ведучому не можна протягувати руку через центр кола.

Обговорення:

- Що корисного для себе ви взяли з цієї гри?
- Яка була ваша задача?
- Чи важко було захищати?
- Що вам допомогло утриматись?

3. Основна робота

Міні-лекція «Рольові моделі спілкування».

Мета: усвідомлення можливих проблем в спілкуванні.

Методи: міні-лекція.

Хід виконання:

Інформаційне повідомлення педагога:

«Елементи, складові спілкування:

- тіло (руху, зовнішній вигляд, форма);
- цінності - уявлення про те, що має робити людина, а що – люди, які її оточують;
- органи сприйняття: очі, вуха, ніс, рот і шкіра;
- здатність говорити: голос, слова;
- інтелект - переживання, знання людини.

Кожна людина, перш ніж вступити в контакт з іншою людиною, зчитує інформацію про свого партнера - зорову, слухову, кінетичну і т.п. Потім відбувається когнітивна обробка інформації, у результаті якої відбувається порівняння з власним попереднім досвідом (батьками, ідеалами і т.д.).

Отримана інформація інтерпретується, і людина приходять до висновку про те, як поводити себе з партнером.

Розмову людей один з одним можна зобразити у вигляді нескладної схеми:

- Вербальне спілкування = слова;
- Невербальне спілкування = вираз обличчя, поза тіла, м'язовий тонус, дихальний ритм, тон інтонації.

Існує чотири типи подолання стресових ситуацій у спілкуванні. В усіх чотирьох випадках людина реагує на небезпеку, але не бажаючи показати свою слабкість, намагається приховати її наступним чином:

1. Підлещуватись, щоб партнер не сердився.
2. Звинувачувати так, що партнер відчуває у вас силу.
3. Розраховувати все з кінцевою метою, щоб оточуючі зрозуміли, що ви впоралися із загрозою, не заподіявши нікому шкоди. Спроба зміцнити власну самооцінку, використовуючи гучні слова.
4. Відволіктися і проігнорувати загрозу, поводитися так, як ніби її і немає.

3. *Завершення роботи*

Вправа «Питання на листочках»

Мета: подальше знайомство, вихід на серйозну розмову, можливість побачити товаришів по групі з нового боку, можливість відвертої розмови.

Методи: психогімнастика.

Матеріали: маленькі листочки або стікери, фломастери.

Хід виконання: учасники отримують стікер або листочок на якому кожен повинен написати питання, на яке хотів би отримати відповідь (варіант - на яке сам би хотів відповісти). Листочки з питаннями складаються в капелюх, перемішуються. Після цього кожен учасник у довільному порядку витягує папірець з питанням на яке повинен дати відповідь.

Обговорення:

- Що дало вам виконання цієї вправи?
- Як себе відчували під час вправи?
- Що допомагало, а що заважало вирішувати поставлене завдання?
- Яке враження справила на вас вправа?

7. Ритуал прощання (2 хв.)**ЗАНЯТТЯ 5 «НЕ ВТРАЧАЙ СВОЄ ОБЛИЧЧЯ ...»**

Мета: формування навичок протистояння груповому тиску і насильству, усвідомлення права і необхідності захищати себе, розвивати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.

1. Початок роботи

Мета: створення робочої атмосфери у групі.

Методи: обмін почуттями, будь-яка активність з іменами і настроями

2. Розминка**Вправа «сліпий-поводир»**

http://psychologis.com.ua/slepoj_i_povodyr_igra.htm

Мета: досвід відповідальності і довіри.

Методи: вправа «сліпий-поводир».

Обладнання: хустка, речі для перешкод.

Хід виконання: Учасники можуть відчувати різну ступінь довіри до членів групи.

Для того щоб почати гру, потрібно об'єднати учасників у пари. Один з них буде сліпим - йому зав'язують очі. Другий - його поводитим, який намагається акуратно і дбайливо перевести сліпого через дорогу з поживленим рухом.

Це «рух» ви заздалегідь створите, розставивши в кімнаті стільці і якісь інші речі таким чином, щоб вони заважали вільно перейти з однієї сторони приміщення на іншу. Якщо є ще бажаючі прийняти участь у грі, то вони можуть створювати «барикади» стаючи перешкодою, розставивши руки і ноги і завмерши в будь-якому місці кімнати.

Завдання провідника - акуратно перевести сліпого на іншу «сторону шосе» (де це місце, домовтеся заздалегідь), оберігаючи його від зіткнень з різними перешкодами. Гру потрібно повторити з іншими учасниками заняття.

Обговорення:

- Чи легко вам бути у ролі сліпого?
- Чи довіряли ви провідникові?
- Які почуття ви відчували?

Примітка. У цій грі «провідник» може контактувати із «сліпим» різними способами: говорити про те, що потрібно робити, або просто вести його за собою, піднімаючи ногу «сліпого» на потрібну висоту, щоб подолати перешкоду. Можна чергувати ці варіанти, ввівши заборону на один з них, тренуючи таким чином то володіння вербальними (мовними), то невербальними засобами спілкування. Якщо «сліпий» намагається самостійно пройти весь шлях, ігноруючи допомогу провідника, то у наступний тур постарайтеся погіршити його орієнтацію в просторі, розставивши по-іншому перешкоди і розкрутивши на місці дитину після того, як йому зав'язали очі.

2. Основна робота

Вправа «Міцний горішок»

Мета: усвідомлення власної ролі, яку займає в ситуаціях тиску групи.

Методи: рольова гра - тиск групи. Обговорення того, що відбувається з людиною в ситуаціях тиску.

Хід виконання: групі пропонується розіграти ситуацію, пов'язану з вживанням психоактивних речовин. Наприклад: вечірка, де пропонують алкоголь або наркотик. Один з учасників не хоче вживати алкоголь або наркотик, група чинить на нього тиск.

Обговорення:

- Чи сподобалось вам брати участь у рольовій грі?
- Чи легко це було для вас?
- В чому була складність?
- Які типи поведінки ви спостерігали під час гри?

- Чи була розмова групи з товаришем конструктивною? Чому?
- Як ви вважаєте, на що була спрямована дана рольова гра, яка її мета?
- Чи можуть подібні типажі людської поведінки зустрітися у реальних обставинах?

Вправа «Моделі рольових ситуацій»

Мета: Навчитися робити правильний вибір (приймати рішення) і нести за нього відповідальність.

Методи: мозковий штурм, рольова гра, відпрацювання нових моделей поведінки у складних ситуаціях.

Хід виконання: Перед початком моделювання ситуації, учасникам заняття потрібно запропонувати записати на стікерах те, що допомагає і те, що заважає людині вирішувати ситуації. Виходячи з позиції позитивне-негативне. Наприклад: погоджуся і викурю «косяк». Що позитивного, що негативного?, скажу «ні» і піду. Що позитивного, що негативного?; розкажу все, що думаю про товариша і розповім його батькам. Що позитивного, що негативного?

Далі учасників об'єднують у п'ять груп, отримують ситуації для розгляду.

Приклади ситуацій:

1. Семен - новачок в школі. Почувається сором'язливо, ще не знайшов собі друзів. По дорозі у школу зустрів двох неформальних лідерів класу - Васю і Пашу. Вони запросили його піти до Паші додому і випити спиртного. Переконають Семена, що про це ніхто ніколи не дізнається. Туди ж ще прийдуть дівчата, і вони добре «відірвуться». Як вчинити у цьому випадку Семену?

2. Одного разу у шкільному туалеті старший за віком учень простягнув вам сигарету з пропозицією спробувати, але ви відмовилися. Тоді він почав висміювати вас, кажучи, що ви ще малі, не доросли, що ви «мамин синочок». Що Ви будете робити в цій ситуації?

3. Ви приїхали на літо до своїх родичів у село на канікули і вас взяли на риболовлю з ночівлею. Увечері за юшкою ваш дядько відкрив пляшку горілки, випив разом з другом, через деякий час він знову налив собі, другу, а третій стакан простягнув вам. Сказав: «Бери, не бійся. Ніхто не дізнається. Я, твій

дядько, дозволяю тобі трохи спробувати, тим більше що ти замерз і тобі буде тепліше... »

Після закінчення, результати напрацювань груп обговорюються.

Обговорення:

- Як ви вважаєте, на що була спрямована дана вправа, яка її мета?
- Які висновки для себе ви зробили?

3. Розминка

Вправа «Птахи, блохи, павуки»

(https://stud.com.ua/153269/psihologiya/tehniki_bezpechnogo_otreagirovaniya_agresivnosti)

Мета: розвантаження, концентрація уваги.

Методи: рухлива гра.

Хід виконання: група об'єднується у дві команди. Члени кожної команди «у таємниці від членів іншої» вирішують, ким вона буде - «птахами», «павуками» або «блохами». Дві команди стають у дві лінії в центрі приміщення обличчям один до одного. За командою показують один одному жест, що позначає обрану тварину. Павуки тікають від птахів, блохи від павуків, птахи від бліх. Той, хто не встиг добігти до протилежної стіни, переходить в іншу команду.

Обговорення:

- Які емоції у вас виникали під час виконання гри?
- В чому була складність гри?
- Як ви вважаєте, на що була спрямована дана гра?
- Які висновки ви зробили для себе?

4. Завершення роботи

Вправа «Похвала сусіду»

Мета: підвищення самооцінки учнів; можливість отримання позитивного зворотного зв'язку від однолітків. Навчити учасників давати корисні коментарі, а також адекватно сприймати коментарі інших учасників.

Методи: мозковий штурм, розвантаження, зворотній зв'язок,

учасники по колу говорять про свого сусіда праворуч все саме чудове, що знають про нього, хваляться своїм сусідом перед іншими. Сусід вислуховує його мовчки і потім дає зворотний зв'язок про те, чи приймає він те, що почув про себе чи ні.

6. Ритуал прощання

ЗАНЯТТЯ 6.«ГОСПОДАР СИТУАЦІЇ»

Мета ознайомити з поняттям «емоційна саморегуляція», базовими емоціями, загальною стратегією та прийомами самоконтролю, розвивати вміння і навички безпечної поведінки, виховувати почуття відповідальності за збереження власного психологічного стану здоров'я.

Очікувані результати наприкінці заняття учні: пояснюють «плюси» і «мінуси» конфлікту; називають стилі поведінки у конфліктній ситуації; демонструють уміння розв'язувати конфлікти.

1. Початок роботи

Створення групового колажу «Амулет довіри».

Мета: створення робочої атмосфери в групі.

Методи: обмін почуттями, елементи арт-терапії.

Хід виконання: учасники на ватман прикріплюють зроблений вдома амулет.

Обговорення:

- Розкажіть про свій амулет?
- Що ви відчували, коли створювали свій амулет?
- Що дало вам виконання цього завдання?

2. Основна робота

Дискусія на тему «Як я справляюся з життєвими труднощами».

Мета: усвідомлення відповідальності за власну поведінку у складній ситуації, обмін досвідом.

Методи: дискусія, мозковий штурм.

Хід виконання: перед початком дискусії з учасниками приймаються правила

Основні правила дискусії.

1. Всі відкрито висловлюють свої думки.
2. Всі точки зору повинні поважатися.
3. Слухайте інших не перебиваючи.
4. Не говоріть занадто довго та занадто часто.
5. Водночас говорить лише одна особа.
6. Дотримуйтесь позитивних ідей та стосунків.
7. Не критикуйте себе та інших.
8. Незгоди й конфлікти відносно ідей не повинні бути направлені на конкретну особу.

Учасники групи висловлюються відповідно до поставленої проблеми

Нотатки для педагога:

1. Дуже важливо, щоб всі погодились з кожним пунктом правил, “ратифікували” їх. Це дозволить далі посилатися на ці правила як на “закон поведінки” під час дискусій.

2. Зауваження щодо порушень не повинні бути брутальними або образливими. Можуть бути застосовані будь-які форми.

3. Перелік правил не є сталим і непорушним. Учасники можуть змінювати та доповнювати його. Але важливо написати його разом. Це спочатку створить атмосферу спільних зусиль, а не накинутих настанов.

Примусьте працювати уяву підлітків; не відкидайте ніяку ідею лише тому, що вона суперечить загальноприйнятій думці; розвивайте ідеї інших учасників; не намагайтеся дати оцінку запропонованим ідеям.

Інформація для педагога.

Стрес – це реакція організму на подразнення, де подразником є ситуація.

Коли людина відчуває страх, гнів, хвилювання – в організмі починає вироблятися велика кількість адреналіну (гормон стресу). Його велика концентрація в крові спричиняє часте серцебиття, звуження судин, розширення зіниць; людина відчуває наростання паніки та посилення гніву. Головне завдання в такій ситуації – якомога швидше знизити рівень адреналіну в крові.

Як швидко заспокоїтись.

Виконуйте дихальні вправи. Для того, щоб заспокоїтись, треба сконцентрувати увагу на диханні та почати виконувати дихальні вправи: випрямте спину, розправте плечі, робіть глибокий вдих і повільний видих (видих довший, ніж вдих); після видиху робіть невелику паузу (3-5 секунд). 5-6 таких вдихів значно покращать ваше самопочуття. Глибоке дихання допоможе стабілізувати пульс.

Знайдіть час для себе. Відкладіть всі справи, що змушують вас нервуватись і не намагайтесь тримати все під контролем.

Зробіть масаж голови та обличчя. Пройдіться пальцями по шкірі голови від чола до потилиці, як гребінцем – це допоможе зняти напругу, адже саме на голові зосереджена велика кількість нервових закінчень. Масажними рухами розітріть щоки, лоб, круговими рухами від себе помасажуйте скроні.

Прийміть душ, ванну. Вода – один з найкращих помічників у знятті стресу; допомагає заспокоїти нерви. Ефективним буде теплий душ (особливо перед сном). Можна також прийняти ванну, використовуючи заспокійливі ефірні олії.

Потренуйте пам'ять. Спробуйте згадати улюблений вірш, таблицю множення тощо. Це не спалить адреналін, проте, допоможе відволіктися.

Почитайте книгу. Сконцентруйте свою увагу на читанні, намагайтесь не відволікатись – це допоможе впоратись зі стресом.

Порухайтесь. Активні фізичні вправи (біг, підтягування, присідання та ін.) швидко спалюють адреналін.

Сон і правильне харчування – запорука відсутності стресу; особливо необхідні під час нервової напруги.

Обговорення:

- Чи сподобалось вам брати участь у дискусії?
- Що ви для себе винесли з дискусії, які висновки зробили?

3. Розминка

Вправа «Бурундуки»

Мета: розвантаження.

Методи: рухлива гра.

Хід виконання: педагог підходить до кожного учасника і шепоче йому на вухо назву тварини. Потім всі учасники стають у коло беруться за зігнуті в ліктях руки. Ведучий називає тварину і відповідна дитина, повинна вистрибнути в середину кола, група не повинна його пустити. Кульмінація гри досягається, коли педагог називає тварину, яким названо більшість членів групи.

Обговорення:

- Як себе відчували під час гри?
- Що допомагало, а що заважало вирішувати поставлені в грі завдання?
- Яке враження справила на вас гра?

4. **Основна робота**

Вправа «Відтвори ситуацію»

Мета: визначення основних стратегій поведінки людини під час конфліктної ситуації.

Методи: рольові ігри (прогривання складних ситуацій).

Нотатки для педагога: бажаний запис рольових ігор на відео для обговорення та отримання зворотного зв'язку.

Хід виконання: учасникам пропонується згадати конфліктні ситуації, які виникали у них протягом останніх шести місяців і те, як вони поводити себе у цих ситуаціях. Потім розігруються сценки, які демонструють способи подолання стресу у подібних ситуаціях.

(На прикладі тільки що розіграних ситуацій організовується обговорення основних стратегій, які використовуються людиною для подолання стресу (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення). Обговорюються «більш ефективні і менш ефективні стратегії».)

Обговорення:

- Які дії учасників вели до успіху, а що можна було зробити по-іншому?
- Як можна перенести досвід цієї гри в життя?

Нотатки для педагога:

У розвитку конфліктів виокремлюють п'ять стадій:

1. *Виникнення конфліктної ситуації* відбувається при зіткненні людей, інтереси і переконання яких істотно різняться.
2. *Усвідомлення конфлікту* відбувається тоді, коли хоча б один із його учасників починає відчувати дискомфорт у спілкуванні з іншими, критично й недоброзичливо відгукується про них або уникає контактів з ними.
3. *Початок відкритого протистояння* – момент, коли один з учасників зважується на заяву або погрозу. Інший у відповідь також починає діяти: захищатись або нападати.
4. *Ескалація конфлікту*. На цьому етапі сторони відкрито заявляють про свої позиції. Вони можуть і не розуміти глибинної сутності конфлікту. Сторони часто вдаються до конфліктогенів – слів або дій, які посилюють конфлікт.
5. *Завершення конфлікту* можливе в разі його вирішення, втрати інтересу учасників до предмета протистояння або відсторонення одного з опонентів.

Як запобігти ескалації конфлікту.

Конфліктогени – це слова або дії, які провокують чи розпалюють конфлікт.

Конфліктогени посилюють емоційне напруження, ображають, породжують бажання захищатися. Найбільша небезпека в тому, що конфліктоген провокує у відповідь новий конфліктоген, а той, своєю чергою, – ще один, і так далі. Кожен наступний конфліктоген діє сильніше за попередній. Так утворюється конфліктний ескалатор.

Для попередження конфліктів потрібно пам'ятати два основні правила:

1. Намагайтеся не використовувати конфліктогени.
2. Не піддавайтеся на провокацію конфлікту (не відповідайте конфліктогеном на конфліктоген).

Способи розв'язання конфліктів

Існують п'ять основних способів розв'язання конфліктів: відсторонення, поступка, боротьба, компроміс і співпраця.

У більшості ситуацій найкраще вирішувати конфлікти через переговори. Однак іноді ліпше відсторонитися від конфлікту чи піти на поступки або рішуче відстоювати свою позицію.

Відсторонення від конфлікту – людина висловлює небажання брати участь у його врегулюванні і захищати власні інтереси. Конфлікт залишається нерозв'язаним і через деякий час може спалахнути знову.

Коли краще відсторонитися від конфлікту:

- коли всім потрібно заспокоїтися;
- коли потрібно продумати аргументи;
- коли немає шансів залагодити суперечку.

Поступка – це спроба пом'якшити конфліктну ситуацію та зберегти стосунки, поступаючись тискові опонента. Пристосування може бути застосовано до конфліктних ситуацій у стосунках між учнем і вчителем, дітьми і батьками, начальником і підлеглим, близькими друзями, подружжям, коли поступається сторона, яка не хоче засмучувати іншу. При цьому одна сторона відчувається у програвші, оскільки відмовляється від своїх інтересів, бажань, своєї позиції, а інша задоволена тільки результатом, але обидві сторони не задоволені стосунками.

Коли варто поступитися:

- коли розумієш, що не маєш рації;
- коли предмет спору важливіший для інших, ніж для тебе;
- коли розумієш, що втратиш від цього конфлікту набагато більше, ніж знайдеш;
- коли небезпечне будь-яке загострення стосунків (наприклад, у ситуації виживання).

Боротьба – це управління конфліктом через тиск, застосування влади або сили, щоб змусити прийняти свою позицію. До боротьби вдається той, хто має переваги у фізичній силі, в підтримці з боку інших, у статусі і правах, матеріальних та інших можливостях. Задоволення від такого рішення конфлікту отримує тільки сторона конфлікту, яка прагне добитися свого за будь-яку ціну,

але й вона в результаті програє, адже таких людей уникають і не бажають з ними мати справу.

Коли варто рішуче боротися:

- якщо рішення конфлікту іншим способом може зашкодити тобі або близьким;
- якщо опонент може отримати несправедливі переваги;
- коли даєш відсіч зловмисникам.

Компроміс – це врегулювання конфлікту через взаємні поступки. На компроміс ідуть люди, які готові врахувати інтереси і бажання інших, щоб отримати щось для себе. В результаті компромісу сторони не отримують повного задоволення, але зберігають стосунки.

Співпраця передбачає спільний пошук рішення, яке відповідає інтересам усіх сторін. Обидві сторони хочуть спільно розв'язати проблему, готові обговорювати суть конфлікту для пошуку рішення, яке влаштуватиме всіх. Як наслідок, стосунки зміцнюються. Співпраця – найкращий спосіб вирішення конфліктів.

Поради щодо ефективного розв'язання конфлікту

- З'ясуйте, що призвело до конфлікту: дії іншої сторони або ваше нерозуміння ситуації. Припускайте краще, намагайтеся з'ясувати, що мав на увазі опонент. Поставте правильні і тактовні запитання.

- *Відстоюйте свою позицію, але не тисніть на співрозмовника.* Не вимагайте, щоб людина змінилася. Тиск обмежує можливості обох сторін і не сприяє вирішенню конфлікту.

- *Стежте за тим, що говорите.* Не принижуйте опонента, не узагальнюйте (не використовуйте слова «завжди» і «ніколи»), говоріть про конкретні речі, вирішуйте основну проблему, не чіпляйтеся за дрібниці.

- *Стежте за своїми емоціями,* не ігноруйте їх, але й не дозволяйте їм керувати вашою поведінкою. Говорячи про те, що ви відчуваєте, ви пояснюєте опонентові вашу позицію («Мене дуже засмучує, коли люди порушують свої обіцянки. Будь ласка, краще не обіцяй того, чого не можеш зробити»).

• *Не бійтеся йти на поступки.* Поступка не означає поразку, а дає змогу продовжити діалог. Гнучке і творче ставлення до ситуації – одна з умов управління конфліктом.

Перегляд відеоролика «Притча про взаємодопомогу»

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

Обговорення:

• Як можна схарактеризувати поведінку людей на початку відео? (Вони боролися один з одним.)

• Як люди розв'язали конфліктну ситуацію? (Через співробітництво.)

• Як вони змінилися після цього?

• Як змінився світ навколо них?

Підсумуйте: «За можливості треба розв'язувати конфлікти на основі співпраці або шукати компроміс»

6. *Завершення роботи*

Розробка робочого листа «Навички поведінки, що сприяють ефективному подоланню проблем».

Мета: усвідомлення рівня власної ефективності подолання проблем, рефлексія.

Методи: мозковий штурм, розробка робочого листа «Навички поведінки, що сприяють ефективному подоланню конфліктних ситуацій».

Обладнання: папір А4, олівці.

Хід виконання: Об'єднайте учасників у три групи («червоні», «жовті», «зелені»). запропонуйте підготувати та продемонструвати повідомлення:

група «червоні» - «Що розпалює конфлікт»;

група «жовті» - «Стратегії для розв'язання конфліктів»;

група «зелені» - «Як розв'язати конфлікт».

Педагог разом з учасниками, розробляють і записують «навички поведінки, що сприяють ефективному подоланню конфліктних ситуацій».

Обговорення:

- Як називаються слова і вчинки, що розпалюють конфлікт? (Конфліктогени.)

- У яких ситуаціях можна розв'язати конфлікт, підкинувши монету? Наведіть приклади.

Нотатки для педагога: Конфлікти - невід'ємна частина нашого життя.

- У конфлікті треба вибирати стиль поведінки, оптимальний щодо ситуації.
- За можливості найкраще вибирати співпрацю чи компроміс.

Завершальна вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учасникам по колу висловити свої думки, почуття, враження, що виникли у них під час тренінгу.

Нотатки для педагога: у кінці заняття необхідно дати учасникам домашнє завдання (розробити робочі листи: «наявні у мене навички», «навички, які необхідно розвивати»).

7. Ритуал прощання

ЗАНЯТТЯ 7 «КЕРУЙ СИТУАЦІЄЮ»

Мета: усвідомлення учасниками своїх внутрішніх ресурсів, розвивати навички своїх сильних сторін і тим самим сформувати стійкість до непередбачуваних умов та ситуацій, в яких може опинитися підліток, поставити позитивну емоційну крапку підсумкового заняття, мотивувати підлітків про цінність власного життя.

Очікувані результати: Наприкінці заняття учні: називають ознаки емоційної компетентності; пояснюють значення емоційної саморегуляції для здоров'я людини; розпізнають базові емоції; демонструють уміння застосовувати загальну стратегію і окремі прийоми самоконтролю, як асоціація, дисоціація, рефреймінг (порівняння).

Обладнання і матеріали: дошка, крейда або фліпчарт і фломастери.

1. Початок роботи

Мета: навички аналізу змін у собі.

Методи: обмін почуттями, обговорення підсумків попередніх занять.

2. *Розминка*

Вправа «паровозики».

Мета: розвантаження, згуртування, отримання досвіду відповідальності і безпорадності, довіри до інших учасників.

Методи: рухлива гра.

Хід виконання: учасники об'єднуються у команди, по 4-5 чоловік і встають «паровозиком». Голова паровозика видюща, всі інші «сліпі» (закриті очі). Паровозики рухаються, не зачіпаючи один одного. Педагог доторкається до останнього «вагона» і він переходить на місце паровоза.

Педагог повинен стежити за безпекою учасників.

Обговорення:

- Що ви відчували під час гри?
- Як ви гадаєте яка мета цієї гри?

3. *Основна робота*

Вправа «Як я справляюся з життєвими труднощами».

Мета: усвідомлення власних особистісних ресурсів, установок і звичок щодо вирішення проблем.

Методи: дискусія.

Хід виконання: педагог задає тему згідно якої учасники демонструють конструктивні і деструктивні стратегії подолання проблем.

Обговорення:

- Які бувають життєві труднощі?
- Чому ви вважаєте, що це є труднощі?
- Як ви справляєтесь з життєвими труднощами?
- Що вам допомагає?
- Що заважає?

Нотатки для педагога: важливо активізувати обговорення.

«Раніше у країнах Заходу було прийнято на найпрестижніші посади брати фахівців, які мали найвищий показник за так званим IQ тестом (від англ. Intelligence Quotient — коефіцієнт інтелекту). Та згодом з'ясувалося, що цей

метод неефективний, оскільки особистий, зокрема і професійний, успіх потребує більшого, ніж те, що вимірюється тестом на IQ. Крім лінгвістичних і математичних здібностей, важливе значення мають інші особистісні якості кандидатів.

У професійно успішних людей здебільшого середній IQ. Та вони різняться від колег тим, що впевнені у собі, адекватно оцінюють себе й оточення, активні й творчі, позитивно налаштовані, толерантні й менш консервативні. На зміну поглядам про цінність холодного інтелекту прийшло усвідомлення необхідності поєднання розуму і серця. На сучасному ринку праці емоційна компетентність цінується навіть більше, ніж інтелектуальна, оскільки емоційно компетентна людина:

- психологічно врівноважена і здатна зберігати спокій у складних ситуаціях;
- добре організована, вміє уникати емоційного вигорання навіть за напруженого робочого графіка;
- розуміє почуття інших людей, ефективно працює у команді;
- здатна до самомотивації;
- може бути лідером, надихати і заохочувати».

4. Розминка

Вправа «Передача почуттів»

Мета: емоційне розвантаження, розвиток навичок розуміння і передачі почуттів.

Методи: гра пантоміма.

Хід виконання: всі учасники встають у шеренгу, потилиця до потилиці один до одного, перша учасник повертається до другого і передає йому мімікою якесь почуття (радість, гнів, печаль, здивування і т.п.), другий учасник повинен передати наступному це ж почуття, і т.д. У останнього запитують яке почуття він отримав і порівнюють з тим, яке почуття було надіслано спочатку, і як кожен учасник розумів отримане ним почуття.

Обговорення:

- Чи співпало те що було надіслано з тим, що отримали?

- Що вплинуло на інформацію, яка передавалась?
- До чого може призвести ситуація зміни інформації у житті?

5. *Основна робота*

Вправа «Інсценування».

Мета: Ознайомлення з природою емоцій.

Методи: Робота у групах з картками.

Обладнання: Завчасно підготовлені картки з інформацією

Хід виконання: об'єднайте учасників у шість груп за кольорами: жовтий - задоволення, радість; рожевий - любов, емпатія; зелений - цікавість, натхнення; синій - тривога, страх; чорний - злість, гнів; червоний - сором, провина. Кожна група у конверті обирає інформацію з якою групи знайомляться.

Після групи повинні презентувати те, що отримали у конверти шляхом розігрування ситуації, які можуть викликати відповідні емоції, та розповісти про ці емоції.

Обговорення:

Слово педагога: «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 важливим складником ефективної саморегуляції».

- Чи всі люди однаково реагують на ті самі події?

Підсумуйте: «Для ефективної саморегуляції важливо розрізняти свої емоції та розуміти їх причину»

Вправа- руханка «Заморожені»

Мета: розвантаження, самоконтроль.

Методи: гра.

Хід виконання: 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 варто лише торкатися

учасників і розмовляти. Той, хто «розморозиться» (будь-яка реакція), приєднується до ведучого. Тепер вони разом намагаються «розморозити» інших учасників.

Обговорення:

- Що найбільше допомагало у цій грі?
- Коли було важче триматися - коли був один ведучий чи кілька?
- У яких життєвих ситуаціях може знадобитися таке вміння?

Підсумуйте: «Саморегуляція дає змогу зберігати психологічну рівновагу у будь-якому віці й за будь-яких обставин».

Лекція - бесіда «Процес вирішення проблеми»

Мета: оволодіння навичками вирішення проблем.

Методи: покрокове вирішення проблеми, запропонованої учасникам, використовуючи інформацію лекційної частини.

Обладнання: папір, дошка або ватман, маркери.

Хід виконання: Педагог дає інформаційне повідомлення з роз'ясненням.

«Подолання проблемних і стресових ситуацій відбувається у трьох напрямках:

- вирішення проблем,
- пошук соціальної підтримки,
- ухиляння.

Етапи вирішення проблем:

1.Орієнтація у проблемі.

Передбачає наступні етапи:

- точне розуміння, що проблема виникла (проблема є);
- розуміння того, що проблеми в житті - це нормальне і неминуче явище;
- вироблення віри в те, що існують ефективні способи вирішення проблеми;
- розуміння проблеми не як загрози, а як нормальної ситуації, що несе у собі зміну, пізнання особистості;

2. Визначення, оцінка та формулювання проблеми.

Передбачає наступні етапи:

- Пошук всієї доступної інформації про проблему;
- Відмежування інформації, що відноситься до справи, від інформації суб'єктивної, неперевіреної, тої яка до справи НЕ відноситься, передчасних оцінок, очікувань, інтерпретацій, висновків;
- Визначення факторів та обставин, які роблять ситуацію проблемною, тобто перешкоджають досягненню мети;
- Постановка реалістичної мети з описом деталей бажаного результату.

3. Третім кроком у вирішенні проблеми є «мозковий штурм»:

- генерація альтернатив. При цьому слід дотримуватися наступних принципів:
 - Принцип «кількість породжує якість», який передбачає генерацію різноманітних варіантів вирішення проблеми. При цьому необхідно пропонувати самі різні, можливо і не підходящі варіанти. Нехай деякі з них здаються смішними або безглуздими, головне, щоб їх було якомога більше.
 - Принцип «відстроченого рішення». Він передбачає розуміння того, що остаточне рішення буде прийнято ще не зараз. Тому можна розглядати будь-які варіанти. Витримайте час і обміркуйте все досконало.

4. Четвертим кроком вирішення проблеми є прийняття рішення.

Мета цього кроку - розробити можливі варіанти вирішення проблеми і вибрати найбільш ефективні з них. Ефективними є рішення, які повністю вирішують ситуацію і збільшують позитивні наслідки.

Слід розглядати чотири категорії наслідків:

- короткочасні або безпосередні;
- довготривалі;
- спрямовані на себе;
- спрямовані на оточуючих;

Необхідно мати на увазі, що бувають такі проблеми, які доводиться вирішувати поетапно. У такому випадку слід розглянути кожен з етапів рішення і його наслідки, визначити послідовність етапів і приблизні терміни.

5. П'ятим кроком вирішення проблеми є виконання рішення і перевірка. Процедура виконання рішення і перевірки складається з 4 етапів:

- ефективно виконання рішення;
- вивчення наслідків рішення;
- оцінка ефективності рішення;
- самоподяка.

(*кроки, про які розповів педагог, необхідно роздрукувати або написати на дошці, як підказки для наступної вправи*).

Вправа «Покрокове вирішення проблеми»:

Мета: відпрацювання навичок вирішення проблемних ситуацій.

Методи: мозковий штурм.

Хід виконання: учасникам пропонується навести приклад будь-якої із проблемних ситуацій і спробувати вирішити її по кроках, використовуючи отриману інформацію.

Обговорення:

- Чи вдалось вирішити ситуації за допомогою запропонованих кроків?
- Які висновки ви зробили?

6. Завершення роботи

Мета: навички аналізу своїх почуттів, рефлексія.

Методи: обмін почуттями, аналіз отриманого досвіду.

7. Ритуал прощання

ЗАНЯТТЯ 8 «ЗРОБИ ПАУЗУ І ПОДУМАЙ»

Мета: обговорення результатів спільної роботи, підведення підсумків, налаштування на подальшу самостійну роботу.

1. Початок роботи

Мета: створення робочої атмосфери в групі, рефлексія.

Методи: обмін почуттями, дискусія.

Нотатки для педагога: важливо поговорити з учасниками про майбутнє завершення роботи, щоб допомогти їм усвідомити процес завершення.

2.Розмика

Вправа «Телетайп».

Мета: розвантаження, згуртування.

Методи: рухлива гра.

Хід виконання: учасники стають у коло, тримаючись за руки. Один з учасників надсилає телеграму, називаючи ім'я адресата. Телеграма передається по колу, непомітним натисканням рук. Завдання, той що водить, який стоїть у центрі повинен помітити потиск. Той, кого помітили, стає ведучим.

Обговорення:

- Що допомагало вам відстежити передачу «телеграми»?
- Що заважало?
- Які емоції ви відчували, коли помилялись?
- Як ви себе зараз відчуваєте?

3.Основна робота

Вправа «Заключний загальний малюнок».

Мета: отримання позитивних емоцій від спільної діяльності, встановлення змін, що відбулися у групі за час занять, порівнявши з першим груповим малюнком (заняття №1).

Методи: елементи арт-терапії.

Обладнання: ватман, фломастери.

Хід виконання: учасники по черзі підходять до листа, і малюють, намагаючись створити загальну композицію.

Обговорення:

- Чи схожі малюнки?
- У чому різниця?
- Як ви себе зараз відчуваєте?
- Які зміни відбулися з вами?

1. Розминка

Вправа «Чарівне коло»:

Мета: розвантаження, закріплення довірливих відносин у групі.

Метод: рухлива гра.

Хід виконання:

Всі закрийте, будь ласка, очі ...

Уяви собі, що ти зовсім малюк, приблизно трьох років, і ти хочеш з кам'яної стіни стрибнути на руки дорослим. Подумай хвилинку, ким повинен бути цей дорослий: твоїм татом, мамою, дідусем чи бабусею, твоїм старшим братом? Подивися зі стіни на людину, яка повинна буде тебе зловити. Подивися на його обличчя, на простягнуті до тебе руки. У тебе достатньо довіри, щоб залишити надійне місце на стіні і впасти на руки дорослому? Якщо достатньо, то можеш стрибати (в своїй уяві). Відчуй, як ти опинився на руках дорослого, як повільно тебе опускають, як ти знову став на землю, твердо і міцно. Уяви собі, що ти смієшся, дорослий у відповідь дружньо усміхається. Можливо, ти помітиш, що твоє серце б'ється швидше, ніж звичайно, тому що ти пережив маленьку пригоду ...

Тепер знову відкривайте очі і розкажіть, що ви відчували. Чому ви змогли довіритися цьому дорослому? Звідки прийшла до вас мужність? Що ви відчували, коли летіли по повітрю? Якого дорослого вибрав кожен з вас?

Тепер я хочу вам запропонувати гру, в якій вам теж дуже знадобиться довіру. Я покажу вам, як в неї грати ...

Нехай вісім дітей встануть в коло, досить близько один до одного. Це - не звичайне коло, а чарівне. Він чарівний тому, що діти, які стоять у колі, будуть робити все для того, щоб той, хто стоїть в центрі, пережив дивовижні пригоди. Хто з вас хотів би першим стати в середині? Добре, Оля, далі ми робимо ось що: стань у центр точно по середині, ноги постав разом, тримайся прямо. Всі інші, які стоять по колу, підійміть руки на рівень грудей. Коли Оля падає в вашу сторону, ви повинні її зловити і обережно повернути у вихідне положення. Можливо, Оля захоче впасти в іншу сторону, і там її треба теж зловити і акуратно поставити на місце. При цьому дуже важливо, щоб дитина в центрі стояла дуже прямо, як ніби вона дерев'яна. Давайте спробуємо ...

Дайте дитині в центрі спробувати вільно падати в різні боки. (1 хвилина). Запитайте його, чи добре коло справляється зі своїм завданням, чи немає у нього якихось зауважень. Наприкінці вправи дитина повинна поділитися своїми переживаннями. Потім інші діти стають в "чарівне коло". Було б дуже добре, якби кожна дитина мала можливість сам підібрати для себе учасників "чарівного кола". Найчастіше буває достатньо, якщо коло складається з 4-5 дітей. Запитайте дитини в центрі, чи не хоче він закрити очі? Пообіцяйте дітям які не брали участь в грі, що потім вони теж зможуть побувати в колі.

Обговорення:

- Як ти себе відчував в центрі кола?
- Що для тебе було найважчим?
- Чи пробував ти закрити очі?
- Що ти відчував, коли був частиною кола?
- Чи було тобі важко утримувати учасника, який був у центрі?
- Чи добре ви впоралися зі своїм завданням усі разом?

2. Основна робота

Вправа «Долонька»

Мета: досвід отриманих і вираження позитивного зворотного зв'язку, можливість вираження позитивних емоцій по відношенню один до одного.

Методи: психогімнастика.

Обладнання: папір, фломастери.

Хід виконання: учасники обводять на аркуші паперу контур долоні. У центрі пишуть своє ім'я, у кожному пальці те, що подобається у собі самому. Потім лист передають сусідові справа, він протягом 30 секунд пише на аркуші (зовні долоні), щось, що подобається у людині - господаря долоні. Так листочки обходять все коло. Господарю лист повертається у перевернутому вигляді.

Обговорення:

- Чи справдились очікування написів на долонях?
- Які висновки ви для себе зробили?

3. *Завершення роботи*

Мета: підведення підсумків, рефлексія.

Методи: обмін враженнями

6. Ритуал прощання

Вдихни і видихни день ...

(<https://tahobaza.ru/uk/uprazhnenie-dlya-poloviny-gruppy-na-zavershenie-treninga-delu-venec/>) [8].

«Згадайте, як Ви в перший день увійшли в цей зал, сіли. Згадайте ритуал знайомства, заняття, які були після знайомства ... Потім вдихніть цей день повністю, з усім його досвідом, переживаннями, знаннями і видихніть з глибокою вдячністю за все, що було.

Потім згадайте, як починався другий день. Згадайте ... (перераховуються всі заняття, які були проведені за тренінговий день). Потім вдихніть цей день і видихніть ... »

Цей текст педагог читає у вищевказаному змісті і перераховує всі дні, які тривали заняття.

«Зараз згадайте, як починався сьогоднішній день. Згадайте всі заняття, які були, як Ви недавно збиралися на цей останній ритуал прощання, заходили в цей зал, як Ви сіли на те місце, на якому сидите зараз ...

Згадайте все заняття від початку до кінця, згадайте всіх тих людей, з якими Ви спілкувалися за цей час, відчуйте їх присутність в цьому залі і потім вдихніть ці заняття з усіма знаннями, досвідом, переживаннями, спілкуванням і видихніть з глибокою вдячністю за все, що було .Наші зустрічі закінчено. Попереду життя, якому і були присвячені наші заняття ».