**ДОДАТОК Б**

**Тренінг «Протидія мобінгу»**

**Мета:** ознайомити з поняттям мобінгу, його видами та проявами, розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

**Обладнання:** презентація, листи, маркери, ручки.

**Час:** 2-2,5 години

**Привітання.** (5 хв)

Оголошення мети та завдання тренінгу, повторення правил тренінгу.

**Вправа «Казка про Скріпку» (**15 хв)

*Матеріали:* мультимедійний проектор, коробка скріпок

*Інструкція:* під час розповіді, з канцелярської скріпки роблять певні фігурки:

1. Жила-була дівчинка-скріпочка. Вона була дуже життєрадісна, весела,

товариська дівчинка. (Просто скріпка)

2. Одного разу однокласники дали їй образливе прізвисько. І у неї виникло запитання «Чому?». (Знак питання)

3. Іншого разу вона знайшла свій портфель в шкільному туалеті і дуже

засмутилася. (нижня посмішка)

4. Після закінчення уроків скрипочка вийшла погуляти на подвір’я, де інші дівчата почали чіплятися до неї, ображати та дали її стусана (Знак оклику). І скріпочка подумала, що їй робити? Хто її захистить? (Знак питання)

5. Але, все рівно, вона часто згадує той момент, коли її ніхто не ображав і хоче, щоб все була як раніше (зробити смайлік)

Наприкінці казки тренерпроводить асоціацію стану Скріпки з впливом проявів насильства до людини.

*Обговорення:* Можемо ми повернути Скріпку в попередній стан? Чому ні? Як вплинули прояви насильства на стан Скріпки?

**Введення в тему мобінгу** (15 хв).

*Форма роботи:* перегляд відео «Соціальна реклама. Протидія булінгу»,

обговорення, перегляд презентації РР (слайд 3)

*Матеріали*: мультимедійний проектор

*Інформація тренера.*

Перегляд відео «Соціальна реклама. Протидія булінгу».

Обговорення питання : Які відчуття у вас викликає переглянута ситуація? Чи порушує вона права дитини? Які? Чи стикалися ви з такими проявами в своєму житті? Відео показує ситуацію в школі, а чи трапляються схожі ситуації в університеті? Якщо відповідь «ні, в університеті такого вже не трапляється», можна обговорити питання транформації проявів булінгу: Можливо в університеті прояви насильства просто виглядають інакше?.

**4. Поняття мобінгу. Форми мобінгу** (10 хв.)

*Форма роботи:* перегляд презентації РР (слайд 3-5), обговорення,

*Матеріали:* мультимедійний проектор

*Інформація тренера*. Така ситуація отримала назву «Мобінг». Опрацювання поняття «мобінг» та його видів (перегляд презентації).

**5. Цитати відомих людей** (10 хв)

*Форма роботи:* робота в групах, обговорення

*Матеріали:* листи А4 з цитатами відомих людей.

*Інформація тренера.* Тренер об’єднує учасників в групи та пропонує опрацювати цитати відомих людей та відповісти на запитання «Як ви розумієте ці висловлювання».

*Цитати відомих людей*

* Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш називатися людиною. (Сааді (роки життя 1181-1291) - персидський поет )
* Байдужість – це найвища жорстокість. (М. Уілсон – американський письменник)
* Жорсткість і боязкість – одного поля ягоди. (І. Шевелев – російський письменник)
* Віддай людині крихітку себе. За це душа поповнюється світлом. (Л. Костенко)
* Немає величі там, де нема простоти, добра і правди. (Л. Толстой)
* Кожного разу, коли тобі чого-небудь дуже хочеться, спинись і поміркуй: чи добре те, чого тобі так хочеться. (Л. Толстой)

**6. Вправа «Коло знань»: «5 типових форм поведінки людей в**

**конфліктній ситуації»** (20 хв.)

*Мета:* визначити типи поведінки людей у конфліктній ситуації.

При всьому розмаїтті видів людських конфліктів поведінку людини в

конфлікті можна звести до обмеженої кількості моделей або стилів. Взявши за основу критерії активності/пасивності життєвої позиції та обстоювання власних/суспільних інтересів, одержимо чотири можливих варіанти сполучень:

*Хід проведення:* учасники об’єднуються в чотири групи. Кожна група визначає свій блок інформації: суперництво, уникання, пристосування, співпраця.

Потім два учасника за годинниковою стрілкою переходять до сусідньої групи, де обмінюються інформацією. Після цього ще два учасники переходять проти годинникової стрілки і теж обмінюються отриманою інформацією. На цьому етапі відбувається перехресний обмін інформацією.

Суперництво (особиста мета ставиться вище від інтересів інших та взаємин з ними).

Доречно, коли: результат важливий для Вас і Ви робите ставку на вирішення проблеми; маєте достатній авторитет і Ваше рішення найкраще; потрібно прийняти швидке рішення й у Вас є для цього влада; ситуація є критичною і необхідне термінове реагування; слід навести порядок заради загального добра; Ви відчуваєте, що у Вас немає іншого виходу і Вам немає чого втрачати; при взаємодії з людьми, що віддають перевагу авторитарному стилю.

Уникання (прагнення вийти з конфліктної ситуації, не вирішуючи її).

Рекомендується, коли: напруженість занадто велика і необхідно її знизити; необхідно виграти час для одержання додаткової інформації і підтримки; результат не дуже важливий; необхідний час для зваженого оцінювання ситуації; джерело розбіжностей тривіальне і несуттєве порівняно з важливішими завданнями; предмет суперечки не стосується до справи, веде в бік і при цьому є симптомом інших серйозних проблем; негайно вирішити проблему безпечно, тому що відкрите обговорення предмета конфлікту може тільки погіршити ситуацію.

Співпраця (спільне вироблення вирішення, що задовольняє інтереси всіх сторін).

Можлива, коли: усі пропозиції дуже важливі й не допускають компромісу; рівні владні повноваження сторін; у вас тісні, тривалі і взаємозалежні стосунки з іншою стороною; необхідне зближення думок сторін за різних підходів до вирішення проблеми; є важливими зусилля особистісної притягальності в діяльність і групову згуртованість; Ви здатні вислухати один одного і разом вирішити конфлікт.

Пристосування (згладжування суперечностей на шкоду своїм інтересам).

Краще, коли: не цікавить те, що сталося; бажане збереження добрих стосунків з іншою стороною; конфлікт розв’язується сам через неконфліктну поведінку; конфлікт вносить надмірний стрес у взаємини сторін, а привід конфлікту незначний; підсумок конфлікту важливіший для іншого, ніж для Вас; необхідно визнати власну неправоту; для відстоювання своєї думки потрібно багато часу і значні інтелектуальні зусилля, водночас, як Вас не особливо хвилює те, що сталося.

Компроміс (частково задовольняються домагання і прагнення обох сторін).

Слід вибирати, коли: потрібно термінове вирішення за дефіциту часу й інформації; Вас влаштовує тимчасове рішення; інші шляхи вирішення неефективні; є переконливі докази з обох боків; рішення не має для Вас принципового значення; збереже добрі взаємини і Ви не хочете все втрачати; аргументи обох боків однаково переконливі; співпраця і директивне утвердження своєї думки не можуть привести до успіху.

- Як Ви вважаєте, що представляє собою стиль поведінки «Компроміс»?

- Як би ви прокоментували слова Дейла Карнегі «Якщо Ви програли – значить програли, якщо перемогли – теж програли».

**7. Робота в групах: переваги і недоліки моделей поведінки у конфлікті** (15 хв.)

Конфлікт може супроводжуватись негативними емоціями і переживаннями, тому одним із засобів попередження конфліктної поведінки є з’ясування для себе:

1. Чи є гарантія досягнення бажаного результату в конфлікті?

2. Яка ціна перемоги або поразки?

3. Які наслідки конфлікту, як реагуватимуть на конфлікт ті, хто поряд?

*Завдання:* користуючись характеристикою конкретної моделі поведінки, проаналізуйте переваги і недоліки, можливість досягнення результату.

Презентація груп.

Обговорення:

- Які висновки можна зробити після виконання цього завдання?

- Яка стратегія дає можливість вивести конфлікт на рівень конструктивної

взаємодії?

**Правила студентського колективу для уникнення мобінгу (вироблення правил поведінки та створення пам’ятки)** (25 хв.).

*Форма роботи:* робота в групах, презентація роботи, обговорення, перегляд презентації.

*Матеріали:* листи, маркери/ручки.

*Інформація тренера.*

Тренер об’єднує учасників в 4 групи та пропонує виробити правила уникнення мобінгу.

Завдання написати «Правила студентського колективу для уникнення булінгу»

1 група. Правила уникнення фізичного мобінгу

2 група. Правила уникнення психологічного мобінгу

3 група. Правила уникнення економічного мобінгу

4 група. Правила уникнення кібербулінгу

**8. Підведення підсумків заняття** (5 хв.)