**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ХДУ**



**Шляхи протидії, запобігання та подолання наслідків насильства**

Методичний посібник длятренерів з проведення тренінгів, викладачів, соціальних педагогів, соціальних працівників та практичних психологів.



Херсон – 2019

**Авторський колектив:**

Єфімова А. В. – керівник, керівник соціально-психологічної служби ХДУ;

Ревенко С. П. - провідний фахівець соціально-психологічної служби ХДУ;

Дикуха В. С. - фахівець соціально-психологічної служби ХДУ;

Доманчук Д. С. - фахівець із соціальної роботи соціально-психологічної служби ХДУ.

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету*

*(Протокол №2 від 22.10.2018)*

**Рецензенти:**

**Шапошникова І. В. –** доктор соціологічних наук, професор, декан соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету;

**Шебанова В. І.** – доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології Херсонського державного університету

*У посібнику висвітлена тема насильства, чинники виникнення насильства у різних соціальних групах, протидія та запобігання булінгу, подолання наслідків насильства. Описані технології проведення соціально-психологічних тренінгів їх структура. Представлена програма соціально-психологічних тренінгів, спрямована на попередження та подолання наслідків насильства.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЗМІСТ** | | | |
| **Передмова……………………………………………………………………………..............** | | |
| **Розділ 1. Насильство як соціально-психологічний феномен…………............................**  1.1. Соціально-психологічна парадигма: поняття насильство………………………  1.2. Класифікація видів насильства…………………………………………………... 1.3. Чинники виникнення насильства ……… …………..…………………………..  **Список використаних джерел………………………………………………………….........** | | |
| **Розділ 2. Технологія проведення соціально-психологічних тренінгів……………........**  2.1. Структура соціально-психологічного тренінгу………………………………..  2.2. Шляхи ефективної взаємодії у діаді «тренер-учасник»………………………  **Список використаних джерел………………………………………………………….........** | | |
| **Розділ 3. Програма соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на попередження та подолання наслідків насильства……………………………….........** | | |
|  | 3.1. Тематичний блок тренінгових занять «Булінг у молодшому шкільному віці»…………………………………………………………………………………… | |
|  |  | 3.1.1. Тренінг: «Попередження насильства у молодших школярів»…...... |
|  |  | 3.1.2. Тренінг: «Виявлення насильства у молодших школярів» …........ |
|  |  | 3.1.3. Тренінг: «Групова робота з попередження конфліктних ситуацій у молодших школярів»………………………………………………………. |
|  |  | 3.1.4. Тренінг: «Групова робота з емоційним насильством у молодших школярів»....................................................................................................... |
|  |  | 3.1.5. Тренінг: «Самопідтримка школяра молодшого віку» …….............. |
|  | 3.2. Тематичний блок тренінгових занять «Булінг в учнівському середовищі»...... | |
|  |  | 3.2.1. Тренінг: «Подолання наслідків насильства в учнівському середовищі» |
|  |  | 3.2.2. Тренінг: «Профілактика булінгу в учнівському середовищі»……. |
|  |  | 3.2.3. Тренінг: «Попередження насильства в учнівському середовищі»... |
|  |  | 3.2.4. Тренінг: «Запобігання насильства серед підлітків»………………..  3.2.5. Тренінг: «Згуртованість та довіра»…………………………………. |
|  | 3.3. Тематичний блок тренінгових занять «Булінг у студентському середовищі»...…………………………………………………………………………. | |
|  |  | 3.3.1. Тренінг: «Ознайомлення студентів із поняттям «насильство»…… |
|  |  | 3.3.2. Тренінг: «Попереджаймо насильство – живемо в злагоді…………  3.3.3. Тренінг: «Асертивна поведінка та її вплив на наше життя……….  3.3.4. Тренінг: «Стоп агресії та насильству в сучасному світі…………… |
| **Висновки……………………………………………………………………………................**  **Список використаних джерел………………………………………………………………** | | |
| **ВСТУП** | | |

Дитина - це любов, що стала зримою (Новаліс). Найгірше, що може спіткати дитину – це насильство з боку дорослих, від яких вони очікують любові, захисту та безпеки. Тому насильство над дитиною в сучасному світі є найпоширенішою проблемою, яка потребує постійної уваги від суспільства.

Насильство над дітьми породжує відчуття невпевненості, безнадійності або безсилля, придушення волі; відсутності самоповаги та допомоги; напади страхів, депресію; фобії, смуток; роздуми про самогубство; самозвинувачення; втрату довіри; наркотичну/алкогольну залежність; прагнення помсти. Діти є найбільш незахищеною та вразливою частиною суспільства, котра повністю залежить від дорослих, від їхньої моральної та фізичної допомоги та підтримки. Вони так само, як і дорослі, а інколи й навіть частіше, стають жертвами фізичного, сексуального та психологічного насильство. Діти найбільше потребують уваги із збоку дорослих, турботи, задоволення їхніх життєвих потреб, отже питання «ролі дитини в суспільстві» постає дуже гостро та потребує уваги соціальних працівників і влади. Жорстоке поводження з дітьми та зневага до їхніх інтересів можуть мати різні види та форми, але їх наслідками завжди є серйозна шкода для здоров’я, розвитку та соціалізації дитини, нерідко й загроза життю. Тому тема насильства є дуже актуальною і потребує уваги. А відтак виникла необхідність розробки програми соціально-психологічних тренінгів, спрямованих на попередження та подолання наслідків насильства для спеціалістів різних ланок: тренерів з проведення тренінгів, психологів, соціальних педагогів, соціальних працівників, викладачів, вчителів.

**РОЗДІЛ І**

**НАСИЛЬСТВО ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН**

* 1. **Соціально-психологічна парадигма: поняття насильство**

Насильство – це застосування силових [методів](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4), або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабких або тих, хто не може чинити опір. Тобто, будь – яке застосування сили щодо беззахисних [13] Відповідно до офіційної позиції ВООЗ, причини насильства частково зумовлені біологічними та іншими факторами, які дають підстави говорити про певну схильність деяких людей до агресії, однак частіше за все ці фактори взаємодіють з сімейними, суспільними, культурними та іншими факторами зовнішнього характеру і таким чином створюють ситуацію, в якій виникає насильство [30, с. 80-82].

Так, насильство має значне місце в сучасному суспільстві та буває таких видів: фізичне, сексуальне, психічне, катування, політичне, гендерне, щодо дітей, домашнє насильство, торгівля людьми, насильство і жорстокість в засобах масової інформації.

Насильство пов'язане з жорстокістю у відносинах між людьми (групами, народами), а вона є функцією нестатку, тобто відчуття недоліку в задоволенні потреб, у першу чергу вітальних. Життєва боротьба за існування посилює відносини людей, і перед цим фактором усі інші фактори агресивності людини відступають на задній план. Взаємна боротьба людей за володіння благами, за соціальну позицію, яка забезпечує впливовий статус і престиж, за переваги в освіті й у власності є соціальною формою прояву феномена домінування людини над людиною, її прагнення до переваги в якій-небудь сфері, що викликає опір інших. Найточніше така боротьба виражена в класовій боротьбі між багатими та бідними, боротьбі пригноблених проти гнобителів тощо. Цій боротьбі нема ліку: ще стародавні стверджували, що йде "війна всіх проти всіх" (bellum omnium contra omnes) і ще "силу варто відбивати силою" (vim vi repellere licet — Сенека) [36].

Існують два найвідоміші соціологічні експерименти ХХ сторіччя, що пов’язані саме з темою насильницької поведінки. Перший — це експеримент Мілгрема: його учасники били акторів струмом, силу якого поступово збільшували, вимірювався відсоток відмови й тривалість «проходження». Хоча до цього досліду є критичні зауваження (учасники могли передбачити, що їм не дозволять експериментувати зі справжнім насильством, та могли вважати себе учасниками розіграшу), результати експерименту шокували й громадськість, і самого дослідника. Схожий із ним стенфордський в’язничний експеримент, у якому було імітовано в’язницю, а добровольці виконували в ній роль тюремників. В обох випадках фактичним предметом дослідження була насильницька поведінка учасників експерименту, обидва рази було зроблено такі висновки: задана експериментатором ситуація, яка схиляє піддослідного здійснювати насильство, впливає на поведінку індивіда більше, ніж його особисті якості. Ці експерименти були своєрідним проривом у розумінні теми, адже доти проблема насильства розглядалася з моралістичних позицій, як прояв якоїсь злоякісності індивіда, котрий це насильство здійснює [6, с. 147-151].

Надалі у розвитку соціологічної думки варто зазначити важливі праці Луї Альтюссера, який зробив внесок у теорію поняття «ідеологія». У контексті теми насильства нас цікавить його твердження про те, що будь-який владний апарат і його практики завжди матеріально втілюють якусь систему ідей, а отже, система владних відносин і набір ідей у головах індивідів, які належать до цієї системи відносин, не існують окремо одне від одного, а навпаки, вони прямо пов’язані [5].

Згодом, соціолог Юхан Галтунг запровадив поняття «структурне насильство», відрізняючи його від «персонального» відсутністю суб’єкта, який здійснює насильство, натомість причини його мають структурний (економічний чи політичний) характер. Це має бути цілеспрямоване пригнічення через нав’язування несправедливих правил, — структурне насильство може бути наслідком загальної недосконалості системи відносин [5].

Цей самий підхід реалізовано в класичних роботах із соціології насильства — дослідженнях Мішеля Фуко. Розглядаючи владу як щось, властиве не лише певним суспільним інститутам, а й закорінене у свідомості членів суспільства, Фуко переносить акцент із суб’єктів, котрі здійснюють владу над якимись об’єктами, на самі суспільні відносини, які є носіями влади. Фуко пише про лікарні й тюрми як інститути, які здійснюють владу і покарання, і зазначає, що ці моделі засвоює свідомість покараного чи пацієнта, а самі уявлення про норму і не норму зумовлено соціальним контекстом [5].

Одна з найновіших соціологічних праць — «Насильство: мікросоціологічна теорія» Рендала Коллінза. У фундаментальній праці автор розглядає мікрорівень більше як тридцяти різних видів насильства, зокрема домашнє насильство, і розбирає сценарії, за якими відбуваються конфлікти. Серед форм партнерського насильства Коллінз виділяє короткострокове гендерно симетричне насильство і довгострокове з домінуванням чоловіка.

«Різниця між звичайним парним насильством і серйозними насильницькими відносинами полягає в тому, що перший вид протистояння спрямовується у захищене, обмежене насильство; тоді як останнє розвивається у схему ситуаційної напруги та раптового скидання напруги, що призводить до насильницького надмірного прискорення паніки або тривалого застосування тортур».

Структура суспільних відносин не позбавляє індивіда свободи волі, і за кожним актом насильства стоїть відповідальність дорослої дієздатної особистості. Тому важливо розглянути не лише структурний, а й індивідуальний рівень насильства. Психологічні дослідження за весь час існування цієї науки шукали ключі до розуміння поведінки жертв і агресорів [5].

Отже, насильство в сучасній соціології розглядається як системне явище, одне з джерел якого — суспільні відносини.

Із сучасних психологічних теорій, слід зазначити те, що поведінка агресора чи жертви може бути подібною і повторюваною. Дослідження Еріка Берна вказують, що одна з передумов для повторюваності певної ситуації (не обов’язково насильницької) — сценарна поведінка, тобто така, що відтворюється за одним сценарієм із різними людьми. Знання про цю відтворюваність принесло у психотерапію можливість для клієнта вийти зі сценарію і сформувати у нього нові, конструктивніші способи поведінки. Цю концепцію розвиває далі концепція трикутника Карпмана — психологічна і соціальна модель взаємодії людей, яка передбачає, що в системі стосунків є три ролі: «Жертва», «Переслідувач» і «Рятівник», — і вони динамічно змінюють одна одну [5].

Звернімось до згадуваних на початку слів булінг, газлайтінг, мобінг, сталкінг, психологічні маніпуляції та розглянемо кожне.

По-перше, варто відзначити, що це є види психологічного насильства [7].

Емоційне або психологічне насильство – це тиск на психіку іншої людини, який проявляється у нанесенні словесних образ, погроз, залякуванні, переслідуванні, а саме :

* зневажливе ставлення;
* знецінювання;
* висміювання;
* постійна критика;
* ігнорування почуттів і потреб;
* залякування;
* погрози;
* безпідставні покарання;
* знищення особистих речей;
* навіювання почуття провини та страху;
* брехня, наклеп, звинувачення, приниження, прізвиська;
* поводження як зі слугою;
* зниження самооцінки, руйнування особистих меж та ін. [11]

**Булінг** – це психологічний терор, емоційний тиск, переслідування, в окремих випадках – побиття і фізичні приниження. Цькування може виникнути в будь-якому суспільстві, починаючи з дитсадівських груп і школярів і закінчуючи дорослими колективами. Булінг може супроводжуватися псуванням майна, крадіжкою, фізичними травмами, утисками в колективі. Але основна його небезпека в доведенні жертви до психічно нестабільного стану і неадекватного сприйняття реальності, навіть до самогубства [10].

Менш жорсткі, але все – таки психологічно небезпечні дії називають **мобінгом**. До цього виду цькування можна віднести плітки й чутки, непристойні й грубі жарти, прізвиська, висміювання.

До **кібертравлі** відносяться загрози та повідомлення, що відправляються поштою або в соціальних мережах, все ті ж висміювання і публікуються у відкритому доступі чутки, поширення особистих фотографій жертви, особливо інтимних.

**Віктімблеймінг** – це звинувачення жертви та «перекладання» всієї відповідальності на людину, яка і без того перебуває під психологічним тиском. Віктімблеймінг одночасно може бути й наслідком булінгу (коли жертва не отримує належної підтримки, наприклад після пережитого насильства), і окремою формою цькування.

**Харасмент** – це сексуальні домагання. Не завжди харасмент досягає рівня булінгу, але в окремій обмеженій групі, наприклад, на роботі, може супроводжуватися шантажем, погрозами й численними утисками: урізанням в зарплаті або на посаді, поширенням все тих же пліток, висміюванням перед колегами, приниженням, псуванням речей на робочому місці.

**Сталкінг** – це нав'язливе, небажане і постійне переслідування однією людиною іншої. Сталкер переслідує людину в віртуальному і реальному житті, пише повідомлення і коментує всі події, відстежує всі відвідувані місця. Створюється відчуття постійного стеження.

**Аутинг** – це публічне розголошення компромітаційної інформації про жертву, яка в підсумку може стати приводом для цькування. Але навіть у разі нормального прийняття суспільством отриманої інформації людина все одно виявляється в некомфортній обставини, часто виправдовується або пояснює ситуацію [11].

Психологічні маніпуляції застосовуються з метою психологічного насильства та можуть завдати шкоди людині. Наприклад, газлайтинг.

**Газлайтінг** – це маніпулятивний спосіб, який найпростіше проілюструвати такими типовими фразами: «Не було такого», «Тобі здалося» і «Ти з глузду з’їхала?». Газлайтінг – мабуть, один з найпідступніших видів маніпуляції, тому що спрямований на те, щоб спотворити та підірвати у жертви почуття реальності; роз’їдає здатність людини довіряти собі, і в результаті вона починає сумніватися в правомірності своїх скарг на образи й погане поводження [11].

Гадаємо, що кожен згадав власні ситуації щодо хоча б одного виду психологічного насильства. На жаль, цього не оминути і статистика показує, що за 2017 рік кількість звернень українців до правоохоронних органів щодо домашнього насильства сягає 97 тисяч [20].

Отже, варто пам’ятати, що психологічне насильство повинно каратись, оскільки це порушення прав людини, визначених в Конституції України: Стаття 28 [8]. Кожен має право на повагу до його гідності.  
Ніхто не може бути підданий катуванню, жорстокому, нелюдському або такому, що принижує його гідність, поводженню чи покаранню.

* 1. **Класифікація видів насильства**

Класифікація видів насильства, заснована на характері насильницьких дій:

* фізичне насильство – це поштовхи, ляпаси, удари кулаком, ногою, використання важких предметів, зброї та інші зовнішні впливи, які призводять до больових відчуттів і травм.
* психологічне (емоційне) насильство – це загрози, грубість, знущання, образа словом і будь – яка інша поведінка, що викликає негативну емоційну реакцію і душевний біль. Вони, хоча і не залишають синців на тілі, можуть бути набагато більш руйнівними та вкупі з іншого роду впливами, в тому числі фізичними, сильніше травмують психіку.
* сексуальне насильство – вид домагання, що виражається у формі як нав'язаних сексуальних дотиків, сексуального приниження, так і примусу до сексу і здійснення сексуальних дій (аж до зґвалтування та інцесту) проти волі жертви.
* домашнє, побутове насильство, або насильство в сім'ї, включає в себе фізичні, психічні, емоційні й сексуальні образи. Воно поширюється не тільки на подружні пари, а й на співмешканців, коханців, колишнього подружжя, батьків і дітей. Воно не обмежується гетеросексуальними відносинами.
* економічне насильство в сім'ї, таке як одноосібний розподіл коштів сімейного бюджету домінантним членом сім'ї й строгий контроль за витратою грошей з його боку, є однією з форм вираження емоційного тиску та образи .
* всесвітня організація охорони здоров'я у своїй типології поділяє насильство на три широкі категорії відповідно до характеристик тих, хто здійснює акт насильства, вони в свою чергу поділяються на нові підгрупи, які показують більш конкретні види насильства:
* насильство, спрямоване на себе, підрозділяється на суїцидальну поведінку і на заподіяння собі шкоди;
* міжособистісне насильство поділяється на насильство в сім'ї та насильство в громаді. Перша підгрупа включає в себе жорстоке поводження з дітьми, а друга – насильство в школі та установах, яке відбувається молоддю;
* колективне насильство, яке підрозділяється на соціальне, політичне, економічне насильство [3].

В даний час є такі загальновизнані підходи до виділення видів насильства. Виходячи з характеру впливу виділяють:

* фізичне насильство – будь-яке невипадкове нанесення ушкодження дитині у віці до 18 років.
* сексуальне насильство – використання дитини дорослою людиною чи іншою дитиною для задоволення сексуальних потреб;
* психологічне (емоційне) насильство – періодичне тривале чи постійне психічний вплив на дитину, що викликає психічну травму або ж гальмує розвиток особистості;
* нехтування інтересами та потребами дитини – відсутність з боку дорослих відповідальних за виховання дитини турботи про нього, в результаті чого порушується його емоційний стан і з'являється загроза його здоров'ю або розвитку;
* торгівля дітьми – передача дітей з метою отримання фінансової вигоди.

Виходячи з причини впливу виділяють:

* дискримінацію;
* стигматизацію (навішування ярликів);
* гендерне насильство.

Виходячи зі спрямованості виділяють:

* спрямоване на себе;
* міжособистісне насильство;
* колективне насильство.

Виходячи з тривалості виділяють:

* одноразове і систематичне,
* регулярно повторювальне насильство в школі - «булінг».

За характеристиками суб'єктів, що здійснюють насильство, виділяються наступні категорії:

* замах на власне життя або здоров'я (в тому числі самогубство, спроби самогубства, самоушкодження);
* міжособистісне насильство (насильство з боку іншої людини або групи людей);
* колективне насильство (насильство з боку держави, політичної групи, терористичної організації) [3].

**Насильство над дітьми** – жорстоке поводження з дітьми. Може виражатися в формі фізичного, сексуального, емоційного насильства або відсутності піклування.

*Види насильства над дітьми:*

Фізичне насильство над дитиною – умисне нанесення дорослим дитині побоїв, травм, пошкоджень, каліцтв. Ознаками фізичного насильства є синці, подряпини, рубці, опіки, садна, рани, переломи, а також грубе поводження, яке може привести до каліцтв.

Сексуальне насильство над дитиною – це насильство дорослої людини або старшого підлітка над дитиною з метою сексуальної стимуляції. Під сексуальним насильством мається на увазі залучення дитини в сексуальні дії, спрямовані на фізичне задоволення людини, що здійснює насильство, або на витяг їм прибутку. До форм сексуального насильства над дитиною ставляться пропозицію або примус дитини до сексуальних дій (незалежно від результату), демонстрація дитині геніталій, демонстрація дитині порнографії, сексуальний контакт з дитиною, фізичний контакт з геніталіями дитини, розглядання геніталій дитини без фізичного контакту, використання дитини для виробництва дитячої порнографії.

Емоційне насильство визначається як одноразове або хронічний вплив на дитину, вороже або байдуже ставлення до нього, що приводить до зниження самооцінки, втрати віри в себе, формування патологічних рис характеру, що викликає порушення соціалізації. До емоційного насильства відносяться, зокрема, гучний крик на дитину, грубе та образливе поводження, неувага, різка критика, обзивання, висміювання, приниження, погрози, знищення особистих речей дитини, тортури або вбивство домашньої тварини.

Відсутність турботи – це нехтування основними потребами дитини (в їжі, одязі, житло, медичної допомоги або нагляду) з боку батька або іншої людини, що несе відповідальність за дитину, в результаті чого здоров'я, безпеку і добробут дитини виявляються під загрозою [37].

**Життєвий період:**

* Немовляцтво - вбивство новонароджених дівчаток; моральне і сексуальна наруга, фізичне насильство; нерівний доступ до харчування і медичного обслуговування;
* Дитинство - ранні шлюби; жіноче обрізання; сексуальні зазіхання та психологічні знущання з боку родичів і незнайомих людей; нерівний доступ до харчування і медичного обслуговування; дитяча проституція і порнографія;
* Підлітковий вік - насильство під час побачень і при догляді; примус до сексуальних контактів шляхом економічного тиску; інцест; сексуальні домагання на робочому місці; зґвалтування; зґвалтування дружини чоловіком; примусова проституція і порнографія; торгівля жінками; примусова вагітність;
* Репродуктивний вік - насильство з боку партнерів; зґвалтування дружини чоловіком; жорстоке поводження і вбивство через придане; вбивство партнером; психологічні знущання; сексуальні домагання на робочому місці; сексуальні зазіхання; зґвалтування; примусова проституція і порнографія; торгівля жінками; зловживання щодо жінок-інвалідів;
* Похилий вік - сексуальні посягання; психологічні знущання та фізичне насильство [5].

**Насильство в школах** – емоційне, фізичне або сексуальне насильство, скоєне дітьми або педагогами щодо учнів шкіл, або учнями до вчителя.

У школі дитину можуть принижувати психологічно і фізично, вимагати у неї гроші або цінні речі, штовхати на злочин і так далі. Винуватцями таких неправомірних дій можуть бути інші учні або самі вчителі, крім того учень може піддатися насильству і з боку батьків інших учнів на території школи, їхніх родичів і знайомих [29, c. 55-57].

**Насильство над жінками** – це індивідуальні чи колективні насильницькі дії, що здійснюються переважно або виключно до жінок. Як і злочини на ґрунті ненависті, таке насильство спрямоване на конкретну групу і його основним мотивом є гендерна приналежність жертви.

*Насильство на різних вікових стадіях життя жінки*

Види насильства над жінками

* Домашнє насильство.
* Групове насильство.
* Насильство як частина національних звичаїв.
* Державне насильство: війна і мілітаризм та поліція і представники влади [4, c. 22-25].

**1. 3. Чинники виникнення насильства в різних соціальних групах**

Коли дорослі говорять про насильство щодо дітей, вони, як правило, мають на увазі лише обмежене коло його проявів, зокрема, побиття, ляпаси, стусани, ляпаси, сексуальну агресію (найчастіше згадуючи лише про зґвалтування або інцест) тощо, і майже зовсім забувають про такі форми насильства як психологічний тиск, емоційну депривацію, нехтування потребами дитини і т.п. Але все-таки варто зазначити, що будь – яке насильство призводить до порушення розвитку гармонійної особистості дитини [21].

Причини жорстокого поводження з дітьми кореняться у давніх часах, коли до дітей ставилися як до дорослих, не враховуючи особливості формування ще незрілої особистості. Розуміння того, що дитяча психологія є кардинально відмінною від дорослої ще й досі є притаманне лише незначній частині населення, що призводить до нерозуміння проблем дитини, її потреб, її поведінки. І як все незрозуміле, це непорозуміння призводить до неприйняття і до агресивного ставлення, як щось неправильне, чуже, що потребує негайної жорсткої корекції. Сприйняття того, що в нашому світі існують два паралельних світи, змогло б допомогти дорослим зрозуміти, що не варто вимагати від дітей життя, яке неодмінно відповідало б вимогам, які їм висуваються. Натомість, відбувається ще більше віддалення між двома світами, але намагаючись утримати біля себе дітей, не розуміючи ані їх призначення в нашому житті, ані свого місця в їх, дорослі реагують на «неприйнятні» для них дитячі прояви своїми найбільш простими реакціями, тобто, агресією. Така корекція може мати форму як фізичної агресії в будь-якому вигляді, так і форму емоційного ігнорування, психологічного насильства, економічних обмежень, тощо [21].

Проблема насильства над дітьми стає ще більш актуальною, якщо її розглядати під кутом зору, що діти – це майбутні дорослі й чим більше вони піддаються насильству, тим більше засвоюють поведінку агресора або жертви. Відповідно, коли вони стануть дорослими, їх поведінка зумовлюватиметься засвоєними навичками реагування на ситуацію. Суспільні проблеми формуються з проблем окремих членів суспільства, а відтак, ті проблеми, що закладаються в дітях, з якими ми стикаємося, з часом визначатимуть умови життя нас і наших дітей в майбутньому.

Існує низка теоретичних парадигм в яких розглядається комплекс факторів, що обумовлюють насильство в сім’ї. Під факторами або причинами та умовами злочинності насамперед розуміють процеси та явища, які відбуваються на рівні соціальної структури суспільства і впливають на рівень злочинності в країні.

*Причини* – це ті процеси і явища, які безпосередньо породжують злочинність. Умови впливають на злочинність опосередковано, полегшуючи дію причини. Вважається, що фактори, які діють на макрорівні, впливають на поведінку конкретних осіб дуже опосередковано. Їхня дія істотно змінюється залежно від конкретних політико-правових, культурних, соціально - економічних, демографічних та інших умов [19].

Науковці докладно розглядають чинники, що обумовлюють насильство в сім’ї загалом та насильство над жінками зокрема [14].

При цьому представники однієї з теорій, що отримала назву «**соціально-історична»** або **«соціокультурна»**, основною причиною такого становища називають домінантну позицію чоловіків у суспільних відносинах, патріархальні культурні норми, що провокують насильство [31].

У документі ООН «Стратегія боротьби з насильством у сім’ї» зазначається, що джерела насильства полягають у соціальній структурі та у комплексі цінностей, традицій, звичаїв і поглядів, що стосуються нерівності чоловіків і жінок. У цілому ставиться під сумнів вірогідність пояснень, пов’язаних з особистісними та індивідуальними характеристиками [2, c.10].

Таким чином, причини насильства переносяться у соціокультурну площину, сферу суперечностей суспільної свідомості з питань взаємовідносин чоловіка і жінки та поглядів на їхні ролі у сім’ї. Варто зазначити, що навіть тоді, коли наголос робиться на певних загальних соціально – економічних причинах насильства у сім’ї, це насильство здійснюється конкретними особами зі своїми психологічними та фізіологічними особливостями. Власне в цьому контексті слід відокремити соціально – психологічний рівень, пов’язаний з міжособистісним спілкуванням, та рівень індивідуально – психологічний, пов’язаний зі структурою особистості.

У другому, **«системно-сімейному»**, підході робиться наголос на походженні та формах конфлікту, вивчаються особливості взаємодії, динаміка спілкування, процеси розв’язання суперечностей у сім’ях; насильство у такому разі розглядається як дисфункція всієї системи, а не просто як наслідок індивідуальної психопатології одного з членів сім’ї [2]. У межах цього підходу активно вивчаються різноманітні соціально – психологічні передумови деструктивного конфлікту. Вчені виокремлюють такі чинники, що детермінують і спрямовують насильство на міжособистісному рівні соціальної взаємодії: бажання самоствердитись за рахунок інших або використати когось для отримання певних вигод, пошук чи підтвердження соціальної ідентичності, «добрі» наміри «навчити розуму», «наставити на шлях істинний», емоційний стан [2].

Теоретики третього, **«індивідуально-психологічного»**, підходу звертаються до діагностик генетичних і біологічних аномалій, що виражаються у порушенні фізичного та психічного здоров’я, зловживанні алкоголем та пристрасті до наркотиків, аморальних вчинках. Як наголошує німецький кримінолог Г. Шнайдер, важливим аспектом, який детермінує насильство, є виховання у конфліктних сім’ях, інші вади соціалізації, різниця інтересів батьків та дітей [2].

На підставі результатів досліджень можна виокремити певну і**єрархічну модель факторів**, що обумовлюють конфліктогенність сімей.

Так, у сучасній Україні до загальнокримінологічних чинників і супутніх сімейному насильству соціально негативних явищ можна віднести:

* погіршення і нестабільність соціально – економічного життя (що часом обумовлює суперечність між природним бажанням мати дитину й економічним статусом; неможливість розвивати свої таланти, культурні запити);
* скорочення кількості робочих місць у виробництві та пов’язане з цим безробіття;
* поширеність у засобах масової інформації, перш за все на телебаченні, пропаганди насильства та жорстокості, деструктивний вплив відеопродукції;
* поширення алкоголізму (у порівнянні з радянськими часами фіксується збільшення виробництва і споживання алкоголю на душу населення) та наркоманії;
* укорінення в суспільній свідомості цільової настанови на індивідуальне виживання, відсутність соціальних ідеалів, певний ідеологічний вакуум та криза моральності;
* поширення неформальних (не зареєстрованих офіційно) шлюбів, а відтак менший рівень солідарності сім’ї, збільшення кількості розлучень і частки неповних сімей;
* слабку дієвість системи матеріальної допомоги сім’ям, які її потребують, загалом матеріальна залежність жінок від чоловіків.

Ці, переважно об’єктивні, соціально – економічні та культурно обумовлені чинники безумовно збільшуватимуть навантаження саме на органи внутрішніх справ [2].

Об’єктивні чинники опосередковано можуть впливати на стан особи, підсилюватися в індивідуальній свідомості правопорушників, створюючи низку внутрішніх (суб’єктивних) чинників насильства в сім’ї. **Макрочинники** насильства в сім’ї мають вплив на переважну більшість сімей в Україні. Крім того, існують **мікрочинники**, що обумовлюють конфлікти у певних сім’ях.

Збірна модель основних мікрочинників насильства в сім’ї, що побудована виходячи зі сфер життєдіяльності сім’ї як малої соціальної групи, враховує умови життя, специфіку соціальних, психологічних та біологічних рис нападника та жертви, а також недоліки комунікації [2].

*1. Демографічні характеристики.* Усі дослідження засвідчили, що жінки більшою мірою зазнають насильства в сім’ї, ніж чоловіки. У ході British Crime Survey було з’ясовано, що фізичне насильство насамперед стосується жінок віком від 16 до 29 років і від 45 до 59 років, сексуальних нападів зазнають жінки віком від 16 до 24 років і від 35 до 59 років, психологічного насильства – жінки від 35 до 59 років.

За моніторинговими даними Департаменту юстиції США, жінки у віці 16–34 років піддаються домашньому насильству найбільше. Чорношкірі жінки та чоловіки потерпають частіше від насильства, ніж білошкірі [35].

2*. Умови життя, соціальний статус жертви та кривдника*. Умови життя включають характеристику житлового приміщення, розмір житлової площі, рівень комфортності, а також розмір доходу домогосподарства, заробітну платню жертви та партнера, місце мешкання. Вивчення кримінальних справ, що проведене в сучасній Україні, свідчить: переважна більшість розглянутих злочинів була скоєна в квартирах і приватних будинках. Результати дослідження В. Лобанова заперечують доволі поширену думку про те, що сімейно – побутові злочини частіше за все відбуваються за наявності тяжких житлових умов у злочинців або потерпілих – 2/3 осіб, що вчинили злочин, мали задовільні житлові умови. Певний виняток становить четверта частина порушників, які мешкали у загальних комунальних квартирах, у гуртожитках чи приватних квартирах [35].

*3. Сімейний статус і структура домогосподарства.* Результати British Crime Survey засвідчили, що структура домогосподарства з одиноким дорослим та дитиною (дітьми) виступає фактором ризику стати жертвою фізичного та психологічного насильства, сексуальних нападів, спрямованих проти жінок. Заміжні жінки частіше зазнають фізичного та психологічного насильства, сексуальних нападів з боку інтимного партнера, одружені чоловіки – фізичного і психологічного насильства [35].

*4. Стан психічного та фізичного здоров’я.* Так званий «індивідуально психологічний підхід» знаходить підтвердження також у новітніх закордонних та вітчизняних емпіричних дослідженнях. Німецький кримінолог Г. Шнайдер докладно описує невід’ємні риси злочинця, який вдається до насильства: егоїзм, егоцентризм, агресивність, зневага до інтересів і думок інших людей, намагання за будь – яку ціну здійснити власні мрії; особливо вразливий до такої поведінки інших, коли його недоторканість і мужність ставиться під сумнів. Насильством він домагається поваги, а повага для нього – критерій особистої самооцінки [35].

І для жінок, які зазнали насильства, і для чоловіків, які його вчинили, спільними є такі риси: низька самооцінка, дотримання традиційних уявлень про родину, підпорядковану роль жінки у сім’ї та суспільстві, «жіноче призначення», обоє поділяють міф про насильницькі стосунки

*5. Рівень соціальної підтримки.* British Crime Survey висвітлило такий важливий чинник, як соціальний капітал, що виражається у наявності друзів та родичів, які могли б залишитись з жертвою на короткий проміжок часу: у жінок, в яких немає таких друзів чи родичів, збільшується ризик зазнати фізичного чи психологічного насильства [35].

6*.1. Різниця ціннісних орієнтацій.* Результати досліджень вітчизняного науковця Є. Потапчука засвідчили, що у психологічній площині конфлікти залежать від таких чинників:

а) підготовленість до шлюбу – наявність знань з психології шлюбу та сім’ї; наявність умінь долати труднощі міжособистісного спілкування; збіг очікувань подружжя з реальною життєвою ситуацією; наявність почуття відповідальності за долю сім’ї;

б) здатність до міжособистісного пристосування: орієнтація на взаємне пристосування; співвідношення своїх інтересів, звичок, смаків з інтересами та звичками партнера; вміння поступатися, стримувати себе; терпляче ставлення до вад шлюбного партнера; намагання позбавитись особистих рис характеру;

в) наявність емоційної близькості між подружжям: взаєморозуміння, взаємоповага, взаємопідтримка;

г) узгодженість оцінок і самооцінок подружжя [26, c.11].

*6.2. Рівень емоційності.* Як зазначає Д. Шестаков, і злочинці – чоловіки, і злочинці – жінки значно емоційніші за потерпілих. У підгрупі дружин, які вбили своїх чоловіків, відмічається перевищення комунікативних здібностей жінок над своїми чоловіками. Динаміка емоційної сфери злочинців (як жінок, так і чоловіків) має загалом складну структуру [26, c.11].

*7. Зловживання алкоголем або наркотиками*. Низка вітчизняних та іноземних досліджень засвідчили негативну дію алкоголю та наркотиків, інших негативних пристрастей та шкідливих звичок на розвиток конфліктів та прояви насильства у сім’ї [35].

Знання основних причин сімейних суперечок необхідно для їхнього конструктивного розв’язання, удосконалення механізмів забезпечення прав особи. Нині існує низка теорій (кримінологічних, соціологічних, психологічних та біологічних), що пояснюють насильство в сім’ї. Макроорієнтовані – дають насильству соціокультурне пояснення. Насильство випливає з владних відносин, зумовлених соціальною структурою та культурою суспільства, коли жінка займає підпорядковане становище, а її соціально – економічний та правовий статус зневажається. Мікроорієнтовані теорії розглядають насильство в контексті міжособистісної соціально – психологічної взаємодії (до цього класу також доцільно віднести фактори, що пов’язані з індивідуальними психологічними та біологічними характеристиками, психопатологічні відхилення). До соціально – психологічних чинників сімейного насильства можна віднести види комунікації: панування патріархальної моралі в деяких сім’ях як різновиду негативних традицій соціально – економічних відносин; прорахунки виховання; асиметрія у розподілі домашніх обов’язків; різні цінності та установки; висування необґрунтованих і надмірних вимог; неврегульованість питань розподілу бюджету, авторитарність членів родини; невиконання батьківських обов’язків, антисуспільний вплив оточення. Індивідуально особистісні чинники лежать насамперед у площині психічних відхилень і вад фізичного стану особи, досвіду виховання та соціалізації. В окремих теоріях є спроби інтегрувати як соціальні чинники, так і індивідуальні характеристики або специфіку комунікації. В емпіричних дослідженнях часто мова йде про певний набір чинників, до яких зараховують як власне причини та умови, так і обставини, за яких відбуваються чинники насильства [16].

Отже, чинники – це рушійна сила процесу, яка визначає його сутність, основний напрям; значуща обставина, умова [35].

Н. О. Зинов’єва та Н. Ф. Михайлова визначають **соціальні й культурні чинники** ризику застосування насильства в сім’ї щодо дітей:

1) відсутність у суспільній свідомості чіткої негативної оцінки фізичних покарань;

2) демонстрація насильства в засобах масової інформації;

3) права громадян на недоторканність приватного життя, особисту й сімейну таємницю, закріплені в Конституції, не дають змогу вчасно встановити факт насильства та здійснити втручання;

4) відсутність ефективної превентивної політики держави;

5) недостатнє розуміння суспільством насильства як соціальної проблеми;

6) низька правова грамотність населення про права й захист дитини, закріплених у чинних законах і Конвенції ООН;

7) низька поінформованість дітей про свої права;

8) недосконале законодавство (закони про захист прав неповнолітніх занадто декларативні й вимагають конкретизації та вдосконалення) [9, с. 61].

**Соціально-економічні** чинники ризику насильства над дітьми в сім’ї:

*1. Низькі доходи й постійна нестача грошей* викликають напруженість, пов’язану з незадоволеністю основних потреб членів сім’ї.

*2. Безробіття або тимчасова робота*, а також низький трудовий статус (особливо в батьків). Матері, що працює менше схильні до насильства.

*3. Більша родина вимагає більших емоційних і матеріальних витрат.*

*4. Молоді батьки.* Народження першої дитини разом із незрілістю особистості батьків, низьким рівнем освіти й професійної підготовки погіршує соціально-економічні умови родини.

*5. Неповна родина.* Наявність тільки одного з батьків значно погіршує матеріальне становище.

*6. Приналежність до групових меншин.* Приналежність до релігійної секти, проживання у вузькому колі людей – селі, маленькому містечку, у поєднанні з безробіттям і низьким рівнем освіти призводять до соціальної ізоляції й обмежують можливості підтримки та соціального контролю.

*7. Погані житлові умови*, перенаселеність житлової площі призводить до додаткової напруженості, що може спровокувати насильство.

*8. Відсутність соціальної допомоги*  від держави, і від громадських організацій залишає сім’ю наодинці зі своїми проблемами. Хронічні стресові ситуації викликають у батьків фрустрацію й безпорадність, впливаючи на психологічний клімат сім’ї [32, с. 63].

**Чинники ризику, обумовлені структурою сім’ї й моделлю спілкування**:

*1. Неповні та багатодітні сім’ї.* У них більше передумов для переживання стресу, ніж у звичайній сім’ї (більш важке матеріальне становище, дефіцит вільного часу в батьків, неможливість приділити потрібну увагу кожній дитині тощо).

*2. Вітчим у сім’ї або прийомні батьки.* Ризик сексуального насильства над дівчинкою збільшується в сім’ях із вітчимом.

*3. Проблеми між подружжям* (сексуальна незадоволеність, відсутність або недостатність емоційної підтримки й ін.). Покинута або незадоволена відносинами із чоловіком жінка, із високим ступенем імовірності не зможе виявити ніжність й установити близькість зі своєю дитиною.

*4. Передача негативного досвіду від старшого покоління до молодшого.* Батьки, котрі зазнавали або бачили в дитинстві насильство, схильні до нього в спілкуванні зі своїми дітьми.

*5. Проблеми взаємин батьків і дитини.* Якщо між батьками й дитиною не формується прихильність, то зростає ризик насильства. У сім’ях із нерівномірним розподілом влади між батьками при домінантній гіперпротекції застосування насильства над дітьми найбільш імовірне. Також сім’ї з невизначеними ролями й функціями, із типом виховання, коли до дітей застосовуються непослідовні та суперечливі вимоги, мають високий ризик застосування насильства над дітьми.

*6. Емоційна й фізична ізоляція сім’ї*. Ізоляція проявляється у відсутності соціальних контактів, формальної та неформальної підтримки.

*7. Конфліктні або насильницькі відносини між членами сім’ї.* Дослідженнями підтверджується, що батьки, які застосовують насильство для розв’язування конфліктів між собою, схильні використовувати його з метою підпорядкування й стосовно дітей. Жінки, які піддаються насильству чоловіка, імовірно, частіше проявляють його до своїх дітей [32, с. 65].

Ризик насильства щодо дитини зростає, якщо хтось із батьків (агресор) і дитина (жертва) мають певні фізичні, психологічні чи поведінкові особливості, які перешкоджають налагоджувати комунікацію з дитиною.

**Чинники ризику, обумовлені особистістю батьків:**

1*. Особливості особистості батьків*. Ризик насильства зростає, якщо батьки мають такі психологічні особливості, як ригідність, домінування, тривожність, роздратованість, (особливо на провокаційну поведінку дитини), низька самооцінка, депресивність, імпульсивність, залежність, низький рівень емпатії та відкритості, низька стресостійкість, емоційна лабільність, агресивність, замкнутість, підозрілість і проблеми самоідентифікації.

2*. Негативне ставлення батьків до оточення* та неадекватні соціальні очікування стосовно дитини. У цьому випадку батьки оцінюють поведінку дитини як сильний стресор. Вони почувають себе нещасними, незадоволеними своїм сімейним життям, такими, що страждають від стресу.

3. *Низький рівень соціальних навичок*. Відсутнє вміння вести переговори, розв’язувати конфлікти й проблеми, справлятися зі стресом, просити допомоги в інших. Насильство над дітьми є сімейним секретом, що ретельно приховується й відкрито не обговорюється, оскільки викликає страх, обвинувачення, сором, почуття провини та інше.

4. *Психічне здоров’я батьків*. Виражені психопатологічні відхилення, знервованість, депресивність, схильність до суїцидів збільшують ризик застосування насильства щодо дітей.

5. *Алкоголізм і наркоманія батьків* і, як наслідок, психофармакологічні проблеми й афективні порушення: агресивність, гіперсексуальність, дратівливість, порушення координації, послаблений контроль над своєю поведінкою, зниження критики, зміни особистості та ін. проблеми.

6. *Проблеми зі здоров’ям*. До чинників, що збільшують ризик насильства належить патологічна вагітність, що переривалася, важкі пологи.

7. *Емоційна спрощеність і розумова відсталість*. Батьки не завжди розуміють стан, особливо хворої дитини, перебіг її хвороби й наслідки, тому можуть залишити дитину без необхідної допомоги.

*8. Нерозвиненість батьківських навичок і почуттів*. Дефіцит батьківських почуттів та навичок найчастіше характерний для молодих, розумово відсталих, психічно хворих батьків. У батьків, котрі страждають на нервово – психічні розлади, частіше виникає тривога й недовіра до себе і як особистості, і як батька [32, с. 66–67].

Низка досліджень виявили групу властивостей особистості дитини, що викликають у батьків невдоволення, роздратування й наступне за цим насильство. Науковці вважають, що високий ризик стати жертвами насильства мають діти з проблемами в психічному й фізичному розвитку.

**Чинники ризику, обумовлені особистістю дитини:** небажані діти, а також ті, які були народжені після втрати батьками попередньої дитини; діти, виношування й народження яких було дуже складним для матері; недоношені діти, котрі мають при народженні низьку вагу; діти, які часто хворіють чи були розлучені з матір’ю до першого року життя; діти, які живуть у багатодітній сім’ї, де проміжки між народженнями дітей були невеликими (приблизно рік); діти із вродженими або набутими каліцтвами, низьким інтелектом, порушеннями здоров’я (спадковий синдром, хронічні захворювання, у тому числі й психічні); з розладами й особливостями поведінки (дратівливість, агресивність, непокірність, неслухняність, імпульсивність, гіперактивність, непередбачуваність поведінки, порушення сну, енурез); із деякими особливостями особистості (апатичність, замкнутість, надмірна залежність або вимогливість, байдужість, брехливість); зі звичками, що дратують батьків; із низькими соціальними вміннями та навичками (несамостійність, некомунікабельність, відсутність друзів); з особливостями зовнішності, що відрізняє їх від інших або важко переживається батьками, із якими вони ніяк не можуть змиритися (наприклад «вухасті», «сутулі», «повні»). Кожна з цих особливостей чи їх комбінація збільшує в сім’ї вірогідність вияву насильства щодо дітей [32, с. 69].

Визначення чинників, які впливають на насильство в сім’ї дуже пов’язано за факторами прояву насильства в освітньому середовищі. Діти орієнтуючись на власну модель сім’ї таким же чином будують взаємовідносини з оточуючими людьми в класному колективі.

В сучасній школі збільшується кількість дітей для яких характерна негативна поведінка – поведінкові відхилення від чинних соціальних норм, стереотипів, цінностей, дитяча злочинність, алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, суїцидальна поведінка, що є прямим відображенням сімейної обстановки.

Така поведінка є деструктивною, вона тісно пов’язана з базовою людською характеристикою – агресією, та призводить до руйнування здоров'я, стосунків, особистості, суспільного порядку і навіть до переривання самого життя.

Ефективне вирішення проблеми усунення явищ агресивно-асоціальної поведінки, насильства в школі ґрунтується на розкритті причин виникнення відхилень в поведінці, психологічних механізмів формування агресії [25].

Виділяють такі середовищні чинники, які сприяють шкільному насильству:

1. *Анонімність великих шкіл і відсутність вибору освітньої установи.* Гомінка атмосфера негативно позначається на емоційно лабільних, гіперактивних дітях з нестійкою нервовою системою. У великій школі вчителю важче здійснити індивідуальний підхід до проблем кожного учня.

2. *Нездоровий мікроклімат в педагогічному колективі.* Авторитарний стиль керівництва адміністрації школи може провокувати роздратованість, незадоволеність, що переходять у дорослих в агресію і стосовно до дітей. Також від професійного вигорання можуть з’явитися симптоми агресивної поведінки, які відчувають на собі учні.

3.*Байдуже ставлення*. Вчителі часто стоять осторонь дитячих конфліктних ситуаціях, "нехай самі розбираються". Насильник відчуває себе в такому випадку безкарним [27].

Наслідками негативних явищ в учнівському та шкільному середовищі можуть бути різні ситуації і явища в які потрапляють і педагоги, і батьки, і самі діти. Залежить також багато і від індивідуальних особливостей дітей, що потрапляють в такі ситуації. Розглянемо основні наслідки шкільного насильства:

*По-перше*: насильство впливає на власний образ «Я» дитини; занижується самооцінка; дитина починає уникати стосунків з іншими людьми; іноді діти уникають дружби з жертвами насильства, бояться самі стати жертвами; дитина може жити й далі за "програмою невдахи".

*По-друге*: високий ризик розвитку нервово – психічних і поведінкових розладів; характерні невротичні розлади, депресії, порушенню сну та апетиту; можливе формування посттравматичного стресового синдрому.

*По-третє*: виникає порушення в розвитку ідентичності; тривалий стрес породжує почуття безнадійності і безвихідності, що може провокувати думки про суїцид [28].

Таким чином, можна зробити загальний висновок, що існує потреба визначення та звернення уваги на прояв насильницьких дій ще з дошкільного віку. Вияв негативних тенденцій, та їх пригнічення, шляхом врегулювання відносин буде слугувати вагомим внеском в життя людини, та допоможе їй повноцінно функціонувати в суспільстві. Також ця проблема вимагає практичного виявлення особистісних характеристик учасників булінгу і розробку з активним впровадженням анти-булінгових програм в школи та освітні заклади України.

Класифікація видів насильства, заснована на характері насильницьких дій:

* фізичне насильство – це поштовхи, ляпаси, удари кулаком, ногою, використання важких предметів, зброї та інші зовнішні впливи, які призводять до больових відчуттів і травм.
* психологічне (емоційне) насильство – це загрози, грубість, знущання, образа словом і будь – яка інша поведінка, що викликає негативну емоційну реакцію і душевний біль. Вони, хоча і не залишають синців на тілі, можуть бути набагато більш руйнівними та вкупі з іншого роду впливами, в тому числі фізичними, сильніше травмують психіку.
* сексуальне насильство – вид домагання, що виражається у формі як нав'язаних сексуальних дотиків, сексуального приниження, так і примусу до сексу і здійснення сексуальних дій (аж до зґвалтування та інцесту) проти волі жертви.
* домашнє, побутове насильство, або насильство в сім'ї, містить в себе фізичні, психічні, емоційні та сексуальні образи. Воно поширюється не тільки на подружні пари, а й на співмешканців, коханців, колишнього подружжя, батьків і дітей. Воно не обмежується гетеросексуальними відносинами.
* економічне насильство в сім'ї, таке як одноосібний розподіл коштів сімейного бюджету домінантним членом сім'ї та строгий контроль за витратою грошей з його боку, є однією з форм вираження емоційного тиску і образи [24].

Отже, варто пам’ятати, що психологічне насильство повинно каратись, оскільки це порушення прав людини, визначених в Конституції України: Стаття 28 [8]. Кожен має право на повагу до його гідності. Ніхто не може бути підданий катуванню, жорстокому, нелюдському або такому, що принижує його гідність, поводженню чи покаранню.

Таким чином проблема насильства є надзвичайно актуальною і водночас складною. Висвітлені чинники означеного соціально-психологічного явища свідчать про необхід­ність здійснення пошуку шляхів і засобів попередження насильства в сім'ї, та в навчальному середовищі, особливо спрямованого проти дитини. Очевидно, що реальна профілактика проявленого або латентного насильс­тва в сім'ї та школі базується на ранньому виявленні його чинників, ознак, класифікації та проведенні педагогами попереджувальної або реабілі­таційної діяльності.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бех I. Д. Особистісно зорієнтоване виховання /Бех І.Д. Науково-метод. посібник.: — К. : ІЗМН, 1998. – 204 с
2. Бова А. А. Модель факторів, що обумовлюють насильство в сім’ї / А. А. Бова // Український соціум. – 2005. – № 1
3. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуацій Учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук , Е. Ю. Коржова : - М. : Российское педагогическое агентство, 1998. - 263 с.
4. Горшкова І. Д. Насильство над жінками в сучасних сім'ях / І. Д. Горшкова,

І. І. Шуригіна. – К. : Либідь, 2009. – С. 22-25.

1. Гриценко Г. Розбираємося з насильством : соціологія і психологія явища [Електронний ресурс] / Г. Гриценко // 24 лютого 2017. – Режим доступу : https://genderindetail.org.ua/season-topic/genderne-nasilstvo/rozbiraemosya-z-nasilstvom-sotsiologiya-i-psihologiya-yavischa-134066.html.
2. Грушинська Олександра Експеримент Стенлі Мілгрема (до 30 річниці смерті) / Олександра Грушинська . – С. 147-151.
3. Губко А. А. УДК 316.62 : 316.47 – 37.011.32 Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен.

Закон 28 [Електронний ресурс] // Режим доступу : <https://petition.president.gov.ua/petition/46720>.

1. Зиновьева Н. Психология и психотерапия насилия. Ребёнок в кризисной ситуации / Н. Зиновьева, Н. Михайлова. СПб. : Речь. – 2003.
2. Іщенко Юлія Іванівна №22/046720-еп Заборонити психологічне насильство (булінг, мобінг, сталкінг, психологічні маніпуляції) [Електронний ресурс] / Юлія Іванівна Іщенко // 08 вересня 2018. – Режим доступу : https://petition.president.gov.ua/petition/46720.
3. Іщенко Юлія Заборонити психологічне насильство (булінг, мобінг, сталкінг, психологічні маніпуляції) [Електронний ресурс] / Юлія Іщенко. – Режим доступу : <https://itd.rada.gov.ua/services/Petition/Index/4025?aname=elappeal>.
4. [Кайріс О. Д.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9A%D0%B0%D0%B9%D1%80%D1%96%D1%81%20%D0%9E$) Психологічні особливості міжособистісних відносин студентів вищих навчальних закладів з досвідом шкільного булінгу  / О. Д. Кайріс, А. С. Самойленко // [Педагогічний процес : теорія і практика](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9672083). – 2016. – Вип. 1. – С. 26-29. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp\_2016\_1\_7](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=pptp_2016_1_7).
5. Корнієнко Максим Вікторович. Насильство і дитина в реаліях сучасного життя / Максим Вікторович Корнієнко кандидат юридичних наук, доцент / Одеський державний університет внутрішніх справ. – Одеська область. – С.123-127.
6. Малиновська Т. М. Попередження насильства над жінками в сім’ї / Т. М. Малиновська УДК 343.5 (477), кандидат юридичних наук, доцент, старший науковий співробітник науково дослідної лабораторії з проблем протидії злочинності Харківського національного університету внутрішніх справ.
7. Марценюк Тамара Годі терпіти: усе про гендерне насильство проти жінок [Електронний ресурс] / Тамара Марценюк // 6 березня 2018. – Режим доступу : <https://genderindetail.org.ua/season-topic/genderne-nasilstvo/godi-terpiti-use-pro-genderne-nasilstvo-proti-zhinok-134410.html>.
8. Марценюк Тамара Соціологічні дослідження домашнього насильства [Електронний ресурс] / Тамара Марценюк: методологічні засади, к. соц. н., доцент кафедри соціології Національного університету «Києво-Могилянська академія». Режим доступу : tarakuta@gmail.com.
9. Мельник Н. А. Методичні рекомендації до організації освітнього процесу закладах освіти в 2018-2019 навчальному році : інформаційно-методичний бюлетень / за заг. редакцією Н. А. Мельник. – Рівне, 2018. –171 с.
10. Методичні рекомендації щодо організації психологічного і соціального супроводу навчально-виховного процесу [Електронний ресурс] // Режим доступу : http://divovo.in.ua/metodichni-rekomendaciyi-dlya-pracivnikiv-psihologichnih-slujb.html.
11. Модель факторів насильства в сім'ї [Електронний ресурс] // Режим доступу : <https://otherreferats.allbest.ru/sociology/c00072700.html>.
12. Насильство в сім'ї. Як захистити себе та родину [Електронний ресурс] // Режим доступу : http://legalspace.org/ua/biblioteka/item/10088-nasylstvo-v-sim-i-yak-zakhystyty-sebe-ta-rodynu.
13. «Насильство над дітьми: види, причини та наслідки» [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://geum.ru/next/art-284603.php>.
14. Олексенко С. Проблема насильства над дітьми дошкільного віку / С. Олексенко // Практичний психолог : дитячий садок. – № 10. – 2013. – С. 50.
15. Орлов А. Психологическое насилие в семье : определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи / А. Орлов // Психолог в детском саду. 2000. –№ 2 – 3. – С. 182-187.
16. Попелюшко Р. П. Особливості психологічної допомоги при домашньому насильстві / Р. П. Попелюшко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. - Київ : [б. в.], 2011. - Т. 13, Ч. 1. - С. 352-359. - Бібліогр. : 359 с.
17. Попова Ольга Миколаївна «Насилля в сім’ї» / Ольга Миколаївна Попова // Методичний посібник / ВП «Слов’янський технікум ЛНАУ».
18. Потапчук Є. М. Психопрофілактика міжособистісних конфліктів у сім’ях військовослужбовців прикордонних військ : Автореф. Дис. канд. психологічних наук : 20.02.02 [Електронний ресурс] / Академія Прикордонних військ України ім. Богдана Хмельницького. – Хмельницький, 1998.
19. Романовська Д. Д. Методологія профілактики ситуацій насилля в шкільному середовищі / Д. Д. Романовська завідувач Чернівецького обласного науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи ОІППО, кандидат психологічних наук.
20. Романовська Д. Д Соціальна робота в школі з попередження шкільного насилля [Електронний ресурс] / Д. Д. Романовська. Режим доступу : http://uchika.in.ua/tema-socialena-robota-v-shkoli-z-poperedjennya-shkilenogo-nasi.htm l
21. Сафонова Т. Жестокое обращение с детьми и его последствия / Т. Сафонова, Е. Цымбал // Жестокое обращение с детьми : сущность, причины, социально-правовая защита. – М. : ТЦ «Сфера», 1993. – 270 с.
22. Собко Г. М. УДК 343.2/.7:159.9 відмінність поняття психологічного та психічного насильства від психічного примусу / Г. М. Собко // Правова система: теорія і практика. – 2014. – С. 80-82.
23. Соціальна і корекційна робота з особами, які вчинили насильство в сім’ї / *Навчнально-методичний посібник // Міжнародний жіночий правозахисний центр «Ла Страда-Україна» Харківський університет внутрішніх справ Кримінологічна асоціація України Академія праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*.

Сушик Н. Сутність, види, фактори виникнення насильства над дітьми в сім’ї / Н. Сушик // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім’я на захисті прав дітей» (м. Тернопіль, 29–30 квітня 2014 р.). – Тернопіль, 2014.

1. Українська психологічна термінологія : словник-довідник // за ред. М.-Л. А.Чепи. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». – 2010.
2. Формування морально-духовних якостей у дітей з особливими потребами [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://dnz35.klasna.com/uk/site/konsultatsiyi-dlya-vikhovateliv-1.html>.
3. Циганчук Т. В. Причини та наслідки насильства над жінкою в сім’ї / Т. В. Циганчук, кандидат психологічних наук, Київський університет імені Бориса Грінченка , Д. Д. Лях практичний психолог, Подільський центр зайнятості м. Києва.
4. Юрій М. Ф. Соціологія культури [Електронний ресурс] / М.Ф.Юрій : Навчальний посібник. – Київ 2006. – Режим доступу : <http://politics.ellib.org.ua/pages-12999.html>.
5. Юрків Ярослава Ігорівна Насильство дітей у сім’ї як соціально – педагогічна проблема / Ярослава Ігорівна Юрків УДК 37.013.42:[364.632:316.362] м. Луганськ.

**РОЗДІЛ 2**

**ТЕХНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНЕНГІВ**

**2.1. Структура соціально-психологічного тренінгу**

Одним зі стратегічних напрямів запобігання насилля та охорони фізичного і психологічного здоров’я особистості є надання психологічної допомоги. За визначенням О. Бондаренка: «Психологічна допомога – містке поняття, зміст якого складається з багатоманіття теорій і практик, що варіюються від специфічного застосування такого методу соціологічних обстежень, як глибинне інтерв’ю, до різноманітних технік соціально-психологічного тренінгу, понять та методів…» [2, с. 4].Тому, одним зі стратегічних напрямів роботи соціально-психологічної служби є тренінгові робота як вид надання психологічної допомоги як у навчально-виховному процесі так і різних складних життєвих ситуаціях.

Як зазначає О. Г. Александрова «розвиток тренінгу, як одного із видів групової роботи в психології в нашій країні, почався відносно нещодавно. Так, тренінг спілкування можна вважати першим видом тренінгової роботи, який міцно вкоренився в психологічній практиці та є базовою програмою майже для будь-якого іншого тренінгу» [1, с. 7].

Перші тренінгові групи, які отримали назву Т-груп, були створені для дослідження міжособистісних відносин і підвищення компетентності в спілкування ще учнями К. Левіна в м. Бетеле (штат Мен, США). Головним досягненням Т-груп став факт ефективності зміни особистісних установок і поведінки людей саме в груповому, а не в індивідуальному контексті: їх учасники навчилися долати автентичність, бачити себе очима інших. Успішна діяльність учнів К. Левіна в Т-групах дозволила в 1974 році створити в США Національну лабораторію тренінгу [1, с. 8].

У 60-ті роки на базі ідей гуманістичної психології (головним чином на ідеях К. Роджерса) почали організовуватися і проводитися тренінги соціальних і життєвих умінь у контексті психологічного розвитку і підтримки учасників [1].

У своїй роботі науковець І. А Гречуха відмічає, що груповий тренінг як спосіб психологічної допомоги людям, почав активно використовуватися закордонними психологами. Відомі слова К. Левіна про те, що «звичайно легше змінити індивідуумів, зібраних у групу, ніж змінити кожного з них окремо». Найбільш активно груповий тренінг почали використовувати на початку 20 століття, проте особливий інтерес до нього проявляється у 70 роки минулого століття. Піонером теоретичного й методичного аналізу проблеми групової роботи є Л. А. Петровська, яка вже в 1982 році видає монографію «Теоретичні та методичні проблеми соціально-психологічного тренінгу». Л. А. Петровська розглядає тренінг (а точніше соціально-психологічний тренінг) як своєрідний спосіб розвитку компетентності в спілкуванні [7].

Тренінг (від англ. *to train*), що означає «навчати, тренувати, дресирувати». *Тренінг - це одночасно:* цікавий процес пізнання себе та інших; спілкування; ефективна форма опанування знань;інструмент для формування умінь та навичок;форма розширення досвіду [18, с.109].

Фахівці соціально-психологічної служби Херсонського державного університету Г. О. Діденко, А. В. Єфімова, К. О. Теніченко, С. П. Ревенко. розглядають поняття тренінгу «як багатофункціональний метод психологічного впливу на людину з метою навчання, розвитку професійно важливих якостей і властивостей, особистісних характеристик» [14, с. 27].

Наприклад Ю. Н. Ємельянова звертає увагу на те, що термін «тренінг» повинен використовуватися не для позначення методів навчання, а для позначення методів розвитку здібносте до навчання або оволодіння будь-яким складним видом діяльності, зокрема спілкуванням» [10, с. 89]

У свою чергу, науковець С. І. Макшанов, визначає «тренінг - це багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи й організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини» [14, с. 9].

І. В. Вачков дає наступне визначення тренінгу: «груповій психологічний тренінг являє собою сукупність активних методів практичної психології, які використовуються з метою формування навичок самопізнання і саморозвитку» [3].

На думку С. І. Макшанова «тренінг – це багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи або організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини» [14].

О. Г. Александрова виділяє чотири сенси використання терміна «тренінг»:

1. Тренінг як своєрідний метод дресури, при якій жорсткими маніпулятивними прийомами (негативним чи позитивним підкріпленням) тренується потрібна поведінка.

2. Тренінг як тренування, в результаті якого відбувається формування нових властивостей і відпрацювання умінь і навичок.

3. Тренінг як метод активного навчання, метою якого є, насамперед, передача знань, а також розвиток деяких умінь і навичок.

4. Тренінг як створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними способів вирішення власних проблем [1, с. 22].

У 70-ті роки у Лейпцігському і Єнському університетах під керівництвом

М. Форверга був розроблений метод групової роботи, названий їм соціально-психологічним тренінгом. В основу нового методу лягли рольові ігри з елементами драматизації, у процесі організації якої створювалися умови, які сприяли формуванню ефективних навичок комунікації і підвищенню інтерперсональної компетентності учасників тренінгу в спілкуванні [1, с. 8].

Вважають, що засновником визначення терміну соціально-психологічний тренінг є М. Форварг, який сформулював наступне визначення соціально-психологічного тренінгу – це вид групової практичної психології, орієнтована на розвиток соціально-психологічної компетентності [1, с. 23].

Н. О. Євдокимова надає наступне визначення соціально-психологічного тренінгу - це запланований процес, призначений поповнити навички та знання учасників і перевірити їх ставлення, ідеї, поведінку з метою зміни та оновлення. Він містить широке коло знань, що може повністю змінити чи посилити шкалу оцінок і цінностей. У широкому змісті соціально-психологічний тренінг - це:

- пізнання себе і навколишнього світу;

- зміна свого «Я» через спілкування;

- спілкування у довірчій атмосфері і неформальній обстановці;

- ефективна форма роботи для засвоєння знань;

- інструмент для формування вмінь і навичок [9]. С. Ю. Головіна соціально-психологічний тренінг визначає як область практичної психології, орієнтованої на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку компетентності у спілкуванні [7, с. 866].

І . В. Вачков у своїй роботі «Окна в мир тренинга» визначає специфічні риси соціально-психологічного тренінгу.

1. Дотримання принципів групової роботи.

2. Націленість на психологічну допомогу учасникам групи у їх саморозвитку.

3. Наявність більш-менш постійної групи (7-15 осіб).

4. Певна просторова організація (ізольоване приміщення, учасники сидять у

колі).

5. Акцент на взаєминах між учасниками групи, які аналізуються у ситуації «тут і тепер».

6. Застосування активних методів групової роботи.

7. Об’єктивізація суб’єктивних почуттів й емоцій учасників групи щодо один одного і того, що відбувається у групі.

8. Атмосфера розкутості і свободи спілкування між учасниками, сформований клімат безпеки [6].

У своїх роботах Л. А. Петровська визначає соціально-психологічний тренінг як форму психологічного впливу в процесі інтенсивного навчання в груповому контексті. Виходячи з завдань, що вирішуються засобами соціально-психологічного тренінгу, авторка виокремлює 2 класи групової роботи:

1. Орієнтована на розвиток спеціальних умінь;
2. Націлена на поглиблення досвіду аналізу ситуацій спілкування – підвищення адекватності аналізу себе, партнера по спілкуванню, групової ситуації в цілому [34].

С. М. Мельник узагальнив, що основна мета соціально-психологічного тренінгу – підвищення компетентності в сфері спілкування [12].

Соціально-психологічний тренінг як комплексний метод соціально-психологічного навчання та впливу розглядають В. П. Захаров та Н. Ю. Хрящова і конкретизують його в наступних завданнях:

* оволодіння знаннями з психології особистості, спілкування;
* корекція, формування і розвиток установок, необхідних для спілкування;
* розвиток здатності адекватно і повно сприймати, оцінювати себе та інших;
* корекція і розвиток системи відносин тощо [11].

Тренінгові форми роботи повністю охоплюють весь потенціал людини: рівень та обсяг її компетентності (соціальної, емоційної, та інтелектуальної), самостійність, здатність до прийняття рішень, взаємодії тощо. Тому метою тренінгу є

* інформування та набуття учасниками тренінгу нових навичок та умінь;
* опанування новими технологіями;
* зменшення чогось небажаного (проявів поведінки, стилю неефективного спілкування, особливостей реагування тощо);
* зміна погляду на проблему;
* зміна погляду на процес навчання як такий, що може приносити наснагу та задоволення;
* підвищення здатності учасників до позитивного ставлення до себе та життя;
* пошук ефективних шляхів вирішення поставлених проблем завдяки об'єднанню в тренінговій роботі різних спеціалістів, представників різних відомств, які впливають на вирішення зазначеної проблеми [18].

К. Л. Мілютіна звертає увагу на те, що тренінг дає учасникам змогу не лише почути думку викладача чи подивитися на таблиці та схеми, а й практично застосувати отримані знання, перетворивши їх на вміння.

Переваги тренінгової форми навчання:

* активність групи;
* поєднання інформації та емоційного ставлення до неї;
* підвищення рівня мотивації;
* здатність групи до колективного мислення та прийняття рішень;
* практична перевірка та закріплення отриманих знань.

Недоліки тренінгу:

* ця форма непридатна для подання великого обсягу суто теоретичного матеріалу (формул, історичних відомостей тощо);
* має бути відносно невелика група;
* теоретична підготовка членів групи має бути однакова;
* потрібна більша майстерність викладача, оскільки слухачі можуть по-різному усвідомлювати тренінгові вправи [13, с.5].

В основу тренінгових технологій завжди покладена теоретична модель, яка містить нормативний опис способів дій. На основі теоретичної моделі технологічний процес розбивається на «технологічні кроки», що відповідають принципам:

- послідовності і наступності (кожен крок має бути логічним продовженням попереднього);

- циклічності (кожен крок є завершеним циклом послідовних дій);

- цілісності (кожен крок є необхідним на шляху досягнення кінцевої мети й отримання очікуваного результату) [9].

На кожному кроці визначається його мета, завдання і результати учасників, а також ознаки ефективного проходження певного етапу учасниками, що і є критерієм переходу до наступного технологічного кроку. Просування учасника і його результати характеризуються також певною етапністю і послідовністю. Кожен етап є обов’язковим і не може починатися без завершення попереднього. На кожному етапі відбуваються певні зміни, що обов’язково фіксуються, бо це виступає критерієм можливого просування по етапах [9].

Варто зазначити, що саме Л. А. Петровська детально описала процедуру планування тренінгу. Спираючись на досвід групової роботи, вона виділила три основні стратегії: вільний супровід (не вимагає від тренера особливої підготовки, проте такий тренер має бути висококваліфікованим спеціалістом і володіти вищим ступенем майстерності проведення тренінгу), програмований супровід групи (передбачає детально розроблену структуру всіх тренінгових занять) і компромісна форма супроводу групи (передбачає детально розроблену структуру всіх тренінгових занять, проте допускаються відступи від заздалегідь продуманого сценарію, якщо є потреба групи більше зосередитися на обговорені певного питання). Сама авторка була прихильницею третьої стратегії, що вплинуло на розробку «процедурних аспектів» планування тренінгу. Сам термін «процедурні аспекти» вказує на те, що жорстокої програми тренінгу вона не розробляла, а лише описала основні етапи, принципи та роль ведучого в груповому процесі [8].

**Сфера застосування**

Практика соціально-психологічного тренінгу об’єднує спеціалістів різного профілю: в галузі соціальної психології, педагогіки і педагогічної психології, медичної психології і психотерапії. Груповий психологічний тренінг являє собою сукупність активних методів практичної психології, які використовуються:

1. У рамках клінічної психотерапії;
2. Для роботи із психічно здоровими людьми, що мають психологічні проблеми, з метою надання їм допомоги в саморозвитку [8].

Планування тренінгу необхідне не лише для початківців, але й для спеціалістів із проведення тренінгів, оскільки такий сценарій виконує ряд завдань. По-перше, він виконує прогностичну функцію, даючи можливість тренеру передбачити можливі труднощі та спрогнозувати результати міжособистісної взаємодії учасників групи. По-друге, сценарій(процедура планування) тренінгу забезпечує контроль і самоконтроль, оскільки дозволяє постійно контролювати хід проведення тренінгу, слідкувати за часом і послідовністю вправ. Третя функція - реконструктивна – дозволяє провести повторний тренінг за вже підготовленою процедурою [8].

**Опис процедури**

Л.П. Петровська запропонувала процедуру планування соціально-психологічного тренінгу у декілька етапів (фаз). Першою фазою в плануванні тренінгу є організаційно – підготовча. На цьому етапі тренер виконує дві основні функції: організаційно-технічну й організаційно-психологічну. Організаційно-технічна функція передбачає підготовку місця й матеріалів для проведення занять. **Організаційно-психологічна функція** забезпечує формування груп учасників. На думку Л.А. Петровської, оптимальна кількість учасників тренінгу – 12 чоловік. При цьому групи повинні бути гетерогенними за їх складом [8].

**Другою фазою є вступ та знайомство.** Цей етап має подвійну мету По-перше: ще знайомство учасників, пропонується традиційна форма знайомства, коли учасники відрекомендовують себе, а також висловлюють очікування, з якими вони прийшли на тренінг. По-друге, це вироблення загальних норм спілкування в групі:

1. Спілкування за принципом «тут і тепер» (цей принцип орієнтує учасників тренінгу на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, які відбуваються в групі в цей момент, почуття, пережиті в цей конкретний момент, думки, що з’являються в цей момент);
2. Принцип персоніфікації висловлень (усі висловлення повинні будуватися з використанням особистих займенників однини : «я почуваю..», «мені здається…»);
3. Принцип акцентування мови почуттів та емоцій (звертається увага на емоційний стан людини, при цьому забороняється оціночне судження стосовно особистості іншого учасника);
4. Принцип актинові (у групі відсутня можливість пасивно «відсидітися». Оскільки психологічний тренінг належить до активних методів навчання й розвитку);
5. Принцип довірливого спілкування (сприяє отриманню й наданню іншим чесного зворотного заявку);
6. Принцип конфіденційності (все, про що говориться в групі щодо конкретних учасників, повинне залишитися всередині групи – природна етична вимога, яка є умовою створення атмосфери психологічної безпеки й саморозкриття) [8].

**Третьою фазою** планування тренінгу є **діагностична**. Саме цей етап у тренінгу є основним. У межах тренінгу можуть використовуватися будь-які традиційні соціально-психологічні методи (групова дискусія, мозковий штурм, рольова гра, тощо), які зволяють отримати діагностичні відомості про себе та інших. Основній частині в структурі тренінгового заняття відводиться близько 80% загального часу. Вона спрямована на ознайомлення з новим матеріалом і відпрацювання відповідних умінь і навичок поведінки. Важливу роль при цьому виконує рефлексія власних умінь [8].

На при кінці заняття група повертається до своїх очікувань, це є етап підведення підсумків роботи. Тренер звертається до учасників із проханням оцінити, наскільки виправдалися їх очікування, сформульовані на початку роботи. При методично грамотному проведенні тренером заняття, як правило, всі учасники констатують реалізацію своїх очікувань, а більшість із них вказують на появу нових запитано, на які вони хотіли б знайти відповідь[8].

**Особливості застосування**

Успіхи практики соціально-психологічного тренінгу визначаються розширенням сфери застосування. К Рудестам визначає такі переваги групової форми роботи:

1. Груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем;
2. Група відображає суспільство в мініатюрі, робить очевидними таки приховані фактори, як тиск партнерів, соціальний вплив і конформізм;
3. Надає можливість отримати зворотний зв'язок і підтримку від людей із подібними проблемами (у реальному житті далеко не всі люди мають шанс отримати щирий безоцінний зворотний зв'язок);
4. Групі людина може навчитися новим умінням, експериментувати з різними стилями відносин серед рівних партнерів якщо в реальному житті подібне експериментування завжди пов’язане з ризиком нерозуміння. Неприйняття й навіть покарання, то тренінгові групи виступають як своєрідний «психологічний полігон», де можна спробувати поводитися інакше;
5. У групі учасники можуть ідентифікувати себе х іншими, «програти» роль іншої людини для кращого розуміння його і себе;
6. Взаємодія в групі створює напругу, що допомагає побачити психологічні проблеми кожного;
7. Група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження й самопізнання;
8. Групова форма більш вигідна і в економічному плані: учасникам дешевше роботи в тренінгу, ніж індивідуальна терапія [8].

Н. О. Євдокимовау структурі занять у соціально-психологічного тренінгу налічує три основні елементи:

1) початок тренінгу;

2) основна частина;

3) заключна частина [9].

**1. Початок тренінгу** включає такі компоненти:

- визначення умов проведення тренінгу: необхідно зазначити, чому присвячене заняття, які питання у ньому розглядатимуться;

- визначення актуальності проблеми.

Пояснення причин проведення певного тренінгу та його переваги перед іншими;

- зацікавлення учасників. Люди охоче вчаться, коли вони зацікавлені. Слід продемонструвати, наскільки програма тренінгового заняття цікава, а інформація

змістовна, корисна і необхідна;

- представлення програми тренінгових занять. Найчастіше тренери використовують під час представлення програми поняття регламенту, де чітко зафіксовано основні ключові моменти тренінгових занять: час проведення та основні елементи;

- розповідь про себе;

- процес знайомства учасників тренінгового курсу один з одним. Ця процедура може відбуватися з використанням різноманітних технік знайомства;

- зменшення хвилювання учасників групи. Слід надати групі можливість обговорити своє хвилювання, визначити очікування, тим самим завоювавши їх прихильність;

- прийняття правил роботи під час тренінгових занять. Ця частина введення зорієнтована на майбутнє і певною мірою визначає організованість та ефективність усього тренінгового процесу. Тренінг має бути сплановано таким чином, щоб його важливі заходи забезпечували динаміку функціонування групи та потрібний баланс. Кожне заняття містить основні елементи: ознайомлення з розкладом дня (щоб почути побажання), збори групи після кожної перерви, принаймні, одну гру (щоб збалансувати енергію та розважитися), оцінку занять (щоб почути думку групи) [9].

З основними правилами учасники тренінгу знайомляться під час першого заняття. Вони чіткі та подаються у письмовому вигляді. Належна поведінка очікується від кожного учасника. Коли правил важко дотримуватись, їх можна переглянути й обговорити.

Оскільки емпіричний стиль тренінгів є дещо незвичним, дуже важливо, щоб усі учасники усвідомили, чого від них очікують, і мали можливість із самого початку висловити свої надії та отримати відповіді на запитання. Важливо, щоб учасники погодились з необхідністю відвідувати всі заняття впродовж усього періоду проведення тренінгу.

Запропонована на першому занятті схема повторюється на всіх наступних. Через свою повторюваність вона діє як норма для конкретної групи. Саме тому у схему заняття закладаються позитивні моменти, що створює умови для продуктивної дії тренінгу.

Деякі елементи (привітання, завершення заняття, моменти взаємопідтримки) вводяться з самого початку занять, інші - напрацьовуються під час роботи. Кожен з названих елементів є обов’язковим і має свої задачі [9].

Завдяки привітанню уточнюється самопочуття кожного. Це створює атмосферу «тут і зараз». Розкриваючи свій емоційний стан, учасники розповідають, чого вони очікують від заняття, та про особистісні зміни, які сталися внаслідок попереднього заняття.

Також пропонуються психогімнастичні вправи, рольові ігри організаційного плану, спрямовані на створення атмосфери довіри, подолання скутості, первинну діагностику бажань та очікувань учасників, а також формування зацікавленості до подальшої роботи.

Далі використовуються техніки самодіагностики та визначення групової стратегії [9].

**2. Основна частина** обумовлена завданнями та змістом тренінгового заняття.

Однак є кілька правил, характерних для основної частини тренінгу:

1) дослідження предмету. Необхідно зібрати всі матеріали та інформацію, що стосується теми тренінгу. Це надає впевненості тренеру;

2) розподіл зібраної інформації за темами. Цю інформацію:

- учасники повинні знати;

- учасники зацікавлені знати;

- учасники можуть знати.

3) розподіл часу. Важливий компонент тренінгового курсу. Залежно від основних завдань, слід чітко визначити час на висвітлення саме тих питань, які учасники повинні знати;

4) організація матеріалу.

В основній частині найчастіше реалізуються вправи, рольові програвання, дискусії, бесіди, розв’язання проблемних задач, направлених на розширення перцептивного досвіду учасників, аналіз особистісних конструктів і цінностей, переосмислення уявлень про себе, за рахунок рефлексивних групових механізмів. Вправи пасивного характеру чергуються з рухливими іграми. Вправи для емоційної розминки спрямовані на створення внутрішньої свободи учасників групи. Основна частина обов’язково завершується обговоренням і самозвітом учасників щодо своїх відчуттів і думок (рефлексії) [9].

**3. Заключна частина** - це можливість:

* дати відповіді на запитання, які у ході основної частини були недостатньо висвітлені;
* визначити, наскільки результативно учасники групи засвоїли запропонований матеріал та інформацію (теоретичний матеріал, практичні навички);
* визначити, чи справдилися очікування учасників групи;
* усвідомити зміни на рівні кожного учасника;
* визначити перспективи застосування отриманих знань і вмінь у реальному житті учасників.

Формування кожним учасником індивідуальних ефективних стратегій поведінки, комунікативних тактик, прогнозування особистісних та професійних змін відбувається саме на заключному етапі тренінгу.

Підведення підсумків тренінгу полягає у висловлюванні учасників по черзі про свої відчуття та враження щодо проведеної роботи, побажань ведучому та групі.

Проведення наприкінці тренінгу запланованих вправ допомагає учасникам повторити пройдений матеріал і визначити, як втілити у життя поставлені завдання та використати на практиці отриману інформацію [9].

В. П. Захарова також виділяє три основні частини:

- вступна;

- основна;

- завершальна (Див. табл. 1.) [11].

**Таблиця 1. Типова структура тренінгу за В. П. Захаровою**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частина** | **Завдання** | **Вправи** | **Тривалість** |
| Вступна | Створення сприятливого психологічного простору.  Засвоєння правил роботи групи.  Налагодження зворотного зв'язку «учасник-група» та «група-учасник».  Створення ситуації рефлексії. | Знайомство.  Правила.  Розминка.  Очікування. Вправи на рефлексію. | До 15 хвилин для тренінгів тривалістю 1,5-3 год.  До 30 хвилин для тренінгів тривалістю 6-8 год. |
| Основна | Оцінка рівня поінформованості щодо проблеми.  Актуалізація проблеми та  конкретних завдань для її  вирішення.  Надання інформації, засвоєння знань.  Прищеплення умінь, навичок.  Підведення підсумків щодо  змісту роботи. | Інтерактивні  техніки.  Вправи на  оцінку групових процесів, стану групи. | Розраховується як  різниця загального  часу тренінгу та  часу, потрібного  для проведення  вступної та заключної частин разом. |
| Завершальна | Підведення підсумків щодо  процесу роботи.  Оцінка отриманого досвіду.  Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя. | Вправи на  рефлексію та  відновлення  сил учасників.  Прощання. | До 15 хвилин для  тренінгів тривалістю 1,5-3 год.  До 30 хвилин для  тренінгів тривалістю 6-8 год. |

Як уже згадувалося раніше, тренінг має досить чітку структуру, частини якої мають визначене змістовне наповнення і рекомендовані часові межі (Див. табл.2) [18].

**Таблиця 2. Структура тренінгу за часовими межами**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Частини тренінгу | Етапи частин тренінгу | Рекомендована тривалість етапів, % загального часу |
| Вступна | Вступ | 5 |
|  | Знайомство | 5 |
|  | Правила | 5 |
|  | Очікування | 5 |
| Основна | Оцінка рівня поінформованості про проблему | 5-10 |
|  | Актуалізація проблеми | 10-30 |
|  | Пошук шляхів вирішення, отримання інформації | 20-40 |
|  | Розвиток практичних навичок | 20-60 |
| Завершальна | Рефлексія та завершення роботи | 5 |

О. Г. Александрова [1]вважає важливими наступні основні моменти організації тренінгу:

1. Ідеальна величина групи – 15 осіб (10-15 осіб): при значному збільшенні чисельності – затягуються всі вправи; при значному зменшенні – не створюється належна атмосфера.

2. Бажано, щоб учасники були однорідними за віком, родом занять, соціальним статусом, освітою. Статевий розподіл – бажано 50х50.

1. Тривалість кожного заняття – 1,5-2 години (в умовах навчального процесу – 1 година 20 хвилин).
2. Прийнятна кількість тренерів – 2.
3. При плануванні заняття потрібно пам’ятати про потребу групи у створенні атмосфери довіри, а також підбирати вправи, які б відображали динаміку групи.
4. Потрібно мати «запасні» вправи – короткі й доречні до теми. Необхідність в їх наявності виникає тоді, коли час, призначений для виконання вправи, група використала раніше.
5. Тренінг потрібно планувати так, щоб його важливі вправи забезпечували динаміку групи і необхідний їх баланс. Тренінг планується в залежності від аудиторії, але кожне заняття обов’язково повинно містити певні елементи

[2, с. 47-48].

Так, до основних елементів соціально-психологічного тренінгу відносять [1; 5]:

1. *Привітання.*
2. *Опитування самопочуття* (створення атмосфери «тут і тепер», рефлексія емоційного і фізичного стану, повідомлення своїх думок і очікувань по відношенню до майбутнього заняття тощо).
3. Пропозиція тренером *теми заняття* (іноді вона може визначатися не виходячи з попередніх задумів ведучого, а формулюватися в результаті запитів, висловлених учасниками групи під час попереднього кроку). На даному етапі ведучим може бути запропонована притча, яка служить своєрідним епіграфом до майбутньої роботи і за рахунок своєї метафоричності задає деяку програму підсвідомості учасників.
4. Збір *очікувань та побоювань* учасників.
5. Прийняття *внутрішньогрупових* *правил роботи*.
6. Вправа для *емоційної розминки*, метою якої є створення внутрішньої свободи учасників групи.
7. *Основна* (робоча) *частина* (в ній вправи пасивного характеру чергуються з рухливими іграми, що майже завжди закінчуються обговоренням і рефлексією).
8. *Підведення* *підсумків* заняття (висловлювання учасників по колу про свій актуальний стан, осмислення проробленої роботи, побажання та пропозиції ведучому).
9. *Резюмування* ведучого (за потребою). Часто – в формі притчі.
10. *Прощання*, що має характер своєрідної ритуальної дії і може мати різні форми проведення. [1, 5]

Ґрунтуючись на загальноприйнятих правилах внутрішньо групової роботи та досвіді проведення соціально-психологічних тренінгів в умовах студентської групи, вважаємо доцільним застосування наступних правил в ході заняття:

*Добровільно брати участь у тренінгу.*

* *Принцип Я*. Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію і тим самим уникати відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що...».
* *Конфіденційність* всього, що відбувається в групі. Все, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю.
* *Активність/Добровільна активність.*
* *Толерантність.* Не перебивати, говорити по черзі.
* *Правило піднятої руки.* Говорити від себе.
* *Лаконічність.* Висловлювати власну думку коротко й аргументо­вано.
* *Не критикувати.* Кожна дум­ка має право на існування. Не критикувати, поважати думку інших.
* *Щирість.*
* *Тут і зараз*. Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі.
* Правило *«СТОП»*. Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «стоп»[15, с.32].

**1.2. Шляхи ефективної взаємодії у діаді «тренер-учасник»**

Для досягнення цілей тренінгу та засвоєння і відпрацювання навичок існує девіз: «Зроби сам, щоб зрозуміти» [9].

Важливо, коли під час проведення тренінгу складаються міжособистісні партнерські відносини у діаді «тренер-учасник» (рапорт), створюються сприятливі умови для розвитку необхідних здібностей у часників процесу.

Успішне проведення тренінгу можливе завдяки:

- чіткій цільовій установці;

- акцентуванню уваги на значущості проблеми;

- обґрунтованому вибору змісту інформаційно-освітнього матеріалу відповідно до пізнавальної та методичної потреби учасників тренінгу;

- пошуковому характеру заняття;

- доброзичливості, довірі учасників групи один до одного;

- дотриманню встановлених правил [9].

Найбільш ефективна тренінгова робота, та яка базується на гуманістично спрямованому та демократичному підході К. Роджерса. Основні принципи:

* добровільність. Учасники беруть участь у роботі групи свідомо та з власної волі. Але слід враховувати практичні способи реалізації зазначеного принципу;
* рівноправність. Усі учасники тренінгу мають однакові права й обов’язки. Важливо, щоб вибір власної позиції був свідомим і добровільним;
* - активність відрізняє тренінгові роботу від інших форм навчання. Тренер має створювати відповідні умови для прояву активності групи, а учасник - спрямовувати власні зусилля на отримання практичного ,емоційно-чуттєвого досвіду.
* дослідницька позиція тісно пов’язана з принципом активності.
* конфіденційність [13, с. 8].

Для підвищення ефективної взаємодії у діаді «тренер-учасник», формування групи високого рівня розвитку, тренер повинен спиратися на ряд принципів в організації заняття:

1. принцип *активності учасників* – в ході занять учасники групи постійно залучаються в різні форми роботи: обговорення та програвання рольових ситуацій, запропонованих самими учасниками; виконання спеціальних усних та письмових вправ та ігор тощо;

2. принцип *дослідницької позиції* – в ході роботи в групах тренінгу створюються такі ситуації, коли учасникам потрібно самостійно знайти рішення проблеми, самостійно сформулювати вже відомі психології закономірності взаємодії та спілкування людей;

3. принцип *об’єктивізації поведінки* – на початку занять поведінка учасників групи переводиться з імпульсивного на об’єктивований рівень і підтримується на цьому рівні; важливий засіб об’єктивізації поведінки, який застосовується в усіх видах тренінгів, – це особливим чином організований зворотній зв'язок, ефективність якого істотно зростає при використанні відеозапису;

4. принцип *партнерського спілкування* – передбачає визнання цінності іншої особистості, її думки, інтересів, а також прийняття рішення з максимально можливим врахуванням інтересів усіх учасників спілкування [7, с. 867].

Щоб бути ефективним, тренер мусить спрямовувати свої зусилля одночасно на кожного учасника та на групу в цілому. Для цього потрібно поступово оволодівати навичками відповідних видів діяльності (див. табл. 3) [18].

**Таблиця 3. Види діяльності ведучого, спрямовані на окремого учасника та всю групу**

|  |  |
| --- | --- |
| **Учасник** | **Група** |
| Уважне слухання учасника | Заохочення групової згуртованості |
| Уточнення висловлювань учасника та переформулювання | Заохочення толерантності всередині групи |
| Стимуляція зворотного зв'язку | Дозування напруги |
| Демонстрація симпатії | Врахування і подолання опору |
| Попередження психологічного тиску | Узагальнення та підведення підсумків |
| Підтримка і турбота | Організація та заохочення взаємодії |
| Заохочення до активної роботи | Попередження конфліктів у групі |
| Допомога в усвідомленні матеріалу | Діагностика стану групи та ситуацій, що виникають |
| Попередження конфронтації з учасником, з'ясування конфліктних ситуацій | Забезпечення можливості рухової активності учасників у ході тренінгу |
| Допомога у перенесенні групового досвіду в реальне життя |  |

Важливим умінням тренера – є уважно простежувати процес групової динаміки, регулювати його. Допомагає цьому компетентне встановлення тренером часових та поведінкових *меж* групової роботи.

**Тренер має враховувати напругу**, яку відчуває кожний член групи, та вміти спрямовувати цей феномен на конструктивний розвиток усієї групи і на користь кожного учасника тренінгу.

**Як відбувається процес розвитку групи**

Групи, так само як люди, проходять певний життєвий шлях. Цей процес розвитку включає всі зміни, які відбуваються з індивідом та групою від початку роботи до завершення тренінгу. Успішна робота групи можлива лише за умови знаходження балансу між напругою та згуртованістю учасників (див табл. 2). Надмірний рівень напруги породжує конфлікти, а надмірна згуртованість заважає здатності групи до конструктивного розвитку в напрямі досягнення мети тренінгу. Члени надмірно згуртованої групи виявляються задоволеними тренінговим спілкуванням, але група в цьому разі «вмирає» — не може знаходити ефективні способи вирішення тренінгових завдань, організувати для цього зіткнення учасників різних точок зору і досвіду [18].

**Характеристики напруги і згуртованості тренінгової групи**

***Напруга***. Учасники групи приносять в групу різні погляди, уподобання, ставлення до себе та інших, різне бачення навчального процесу та ролі ведучого. Необхідність тимчасового пристосування до умов і правил групової роботі обмежує свободу учасників, інколи навіть дратує. Так виникає напруга. Часом вона може призвести до антагонізму, прихованого чи навіть явного конфлікту в групі, якщо хтось з членів комусь дуже не сподобався. Проте напруга активізує учасників, стимулює їх до дій, проявів власної точки зору, дає групі енергію та силу. Майстерність тренера полягає в умінні утримати напругу в оптимальних межах, не ліквідувати її, а спрямувати на конструктивне вирішення завдань тренінгу. Тому тренер постійно стежить за розвитком напруги в групі, своєчасним втручанням регулює її у бік збільшення/зменшення [18].

***Згуртованість.*** На відміну від напруги, згуртованість є стабілізуючим чинником. Вона спричиняє учасникам тренінгу відчуття підтримки, безпеки, бажання ділитися та допомагати. Рівень групової згуртованості слугує показником готовності групи до спільного виконання завдань тренінгу. Групова згуртованість виникає при відкритих обговореннях та спільних діях, коли кожний учасник відчуває свою приналежність до групи, розуміє і приймає те, що відбувається, сприймає дії ведучого щодо керування тренінгом та прийняття рішень як справедливі, чесні. Сприяє формуванню згуртованості довіра між учасниками групи та щирість ведучого. Тоді створюється ситуація на кшталт спілкування з добрими друзями, учасники почувають себе вільно, виявляють активність І здатність до коригування власної поведінки.

Щоб група відчула згуртованість, потрібна взаємодія всіх учасників тренінгу, її основою є взаємодовіра, але для виникнення такої атмосфери тренеру потрібно докласти значних зусиль, і в умінні це робити також проявляється майстерність тренера (див. табл.4.) [18].

**Таблиця 4. Ідеальна модель динаміки групи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Частини тренінгу | Стадії динаміки групи | Особливості динаміки групи |
| Вступна | 1. ***Формування нормування.*** Учасники орієнтуються в ситуації тренінгу, визначають норми взаємодії | Учасники спрямовують зусилля на з’ясування нової ситуації, відповідне визначення власної ролі. Вони, як правило, дещо напружені, збуджені. |
| Основна | 2. ***Штурмування.*** Існує напруга, зіткнення інтересів, можливий конфлікт, який потрібно попередити. | З боку деяких учасників відбуваються спроби домінування, «захоплення влади». Тренер (за допомогою великого арсеналу вправ для переведення групи на конструктивний стиль спрямовує енергію на постановку проблеми та пошук шляхів її вирішення, попереджує можливі деструктивні тенденції, адже їх розвиток може демобілізувати групу і змінити напрям розвитку. |
| 3. ***Функціонування.*** Існує згода, співробітництво, компроміс, емоційна згуртованість учасників. | Найбільш продуктивна стадія конструктивної роботи згуртованої групи. У цей час вирішуються всі основні завдання завдяки тому, що учасники навчилися дотримуватися правил тренінгу, ефективного зв’язувати проблеми, що виникають. |
| Завершальна | 4. ***Відмирання.*** Існує інтеграція особистісних та групових потреб, у результаті чого група може зруйнуватися, якщо робота своєчасно не завершена. | Робота завершена, виникає багато емоцій, вражень, позитивних побажань. Проте тренінг не може замінити життя, тому тренеру важливо завершити всі групові процеси і сприяти прощанню так, щоб усі учасники відчули власні результати тренінгу, його достатність і відповідність очікуванням, що є найважливішим на цій стадії розвитку групи. |

**Тренеру потрібно спрямувати динаміку** групи на конструктивну роботу, тобто якнайшвидше досягнути разом з учасниками третьої стадії групової динаміки. Але групу не можна одразу штучно ввести в третю стадію розвитку, перескочивши дві попередні. Розвиток завжди передбачає наявність процесу, кожна наступна стадія якого зумовлена попередньою.

Тренер має пам’ятати, що:

- стадії групової динаміки найбільш чітко і яскраво проявляються у тривалих тренінгах (два, три і більше днів);

- групова динаміка активізує кожного під час тренінгової роботи настільки, наскільки він є включеним у цей процес. Активність учасника у групі є еквівалентом ефективності його навчання;

- ефективність розвитку процесів групової динаміки у навчальних тренінгах значною мірою залежить від рівня довіри та згуртованості учасників групи;

- успішно вирішити всі поставлені завдання навчального тренінгу група може в тому разі, якщо досягне стадії функціонування (третьої стадії, для якої характерна стабільна працездатність групи) [18].

Отже, знання тренером щодо сутності групової динаміки допомагає управляти процесом розвитку групи, спрямовувати її на досягнення бажаних результатів.

Тренер відрізняється від інших учасників тим, що:

- володіє інформацією щодо означеної теми;

- знає методику проведення тренінгових занять;

- вміє працювати з аудиторією і володіє методикою навчання дорослих і дітей;

- володіє навичками ведення тренінгової групи (регулює групові процеси, знає, як зацікавити учасників, зняти напруження, спрямувати групу на конструктивне вирішення проблеми тощо):

- постійно підвищує свій тренерський потенціал;

- знає методи оцінювання результатів тренінгу і вміє їх застосовувати;

- знає про відстрочені результати впливу тренінгу, як очікувані, так і неочікувані [18].

О. Главник, Г. Бевз рекомендують тренеру**:**

**Будьте самим собою** - спроби наслідувати когось іншого виглядатимуть нещирими або штучними. Застосовуйте добрі методи викладання, запозичені в інших, але застосовуйте їх у своєму власному стилі.

**Створіть атмосферу взаємоповаги**. Підтверджуйте цінність знань та досвіду дорослих слухачів та їхній можливий внесок у заняття.

**Намагайтесь персоналізувати свої стосунки з людьми,** знайомлячись з ними ближче. Звертайтесь до людей за іменами, вказаними на бейджиках. Звертайтесь до них на ім'я, вітаючись зранку, а також спілкуйтесь з ними під час перерви.

**Реагуйте на невербальні сигнали своїх слухачів** - чи не свідчить їхній вираз обличчя про нерозуміння або незгоду? Якщо так, вирішуйте проблему, звертаючись безпосередньо до людини, яка щось не розуміє (або до всієї групи, якщо кілька учасників потребують пояснень чи мають запитання). Можливо, люди втомилися і потребують перерви? Діагностуйте цю ситуацію. Якщо так, повідомте, що заняття буде закінчено за п'ять хвилин (якщо це відповідає регламенту) або зробіть коротку перерву; проведіть кілька вправ, аби люди могли відпочити і переключитися.

**Відведіть час для запитань,** і поставтеся до них з належною повагою. Якщо ви відповідатимете різко, поглядаючи на годинника і вживаючи зауваження на зразок «Я не знаю, як це сказати простіше», «Як я уже казав» тощо, тим самим руйнується позитивне навчальне середовище. Якщо додаткові пояснення потрібні лише одному-двом учасникам, запропонуйте їм зустрітися пізніше.

**Уникайте ненормативної лексики і жартів**. Намагайтеся заздалегідь визначити потенційно делікатні моменти і, по можливості, уникайте їх.

**Говоріть змістовно**, гендерне нейтральною мовою.

**Ніколи не сперечайтеся зі слухачами,** оскільки невдоволення одного з них може поширитись і на інших. Існує декілька корисних фраз, що допомагають у потрібний момент розрядити ситуацію, наприклад, «Як показує мій досвід» (з особистим досвідом важко сперечатися), «Я так розумію, що це - ваша особиста думка», «Я згоден, що можуть існувати винятки, наприклад...» тощо. Запропонуйте обговорити гострі моменти у приватній розмові з учасником, який намагається вам заперечити.

**Будьте дипломатичним,** реагуючи на поведінку, яка викликає у вас невдоволення. Наприклад, якщо один з учасників намагається нав'язати свою думку іншим, можна запросити людей висловлювати свої думки. Учасникові, який відхиляється від теми обговорення, можна сказати «Даруйте, що перериваю, але мені здається, ми відхилилися від теми. Ми ще не завершили обговорення» тощо. У деяких випадках, якщо поведінка надто деструктивна або неадекватна, необхідно поговорити з людьми особисто.

**Виявляйте професіоналізм,** будьте добре підготовлені, приходьте на заняття вчасно, проводьте їх організовано, використовуючи якісні матеріали.

**Будьте відкритим** у спілкуванні зі слухачами під час занять у складі малих груп, особистих розмовах під час перерв, перед початком та після завершення занять. Реагуйте на зауваження та запитання.

**Зберігайте почуття гумору,** виявляйте терплячість, гнучкість та винахідливість [18].

Способи реагування у складних тренінгавих ситуаціях:

- підтримувати бажану та ігнорувати небажану поведінку;

- установлювати ліміт часу для висловлювань;

- доречні вправи та ігри на тему, щодо якої виникли небажані реакції (наприклад, розділити групу на пари для обговорення цієї теми, обравши своїм партнером «порушника» порядку для спільного обговорення його проблеми).

Тренер повинен пам'ятати: все, що виникає і відбувається у групі, є продуктом цієї групи, і не може бути для неї неприродним. Навпаки, усе, що група продукує, являє собою реальну основу подальшого розвитку, і саме так потрібно ставитися до процесів і результатів групової динаміки. Відповідно тренеру слід обирати й методи роботи в групі, і лише за цих умов спільна робота буде успішною [18].

**Н. О. Євдокимова наголошує, що дуже** важливо, щоб учасники групи, які пройшли навчання за програмою тренінгу, закінчили роботу з високою мотивацією до подальшої діяльності та почуттям упевненості у собі. Використання різноманітних технік не тільки сприяє збереженню уваги та працездатності групи, а й відображає реальніжиттєві ситуації. Знаючи чинники, які впливають на контекст тренінгу, можна з більшим успіхом досягти поставленої мети. Залежно від спрямованості тренінгу, він може передбачати, в одному випадку – більше акцентування на психологічних ознаках особистості, в іншому – на формуванні певних знань, умінь та навичок.Тренінгові технології направлені на вироблення вмінь та способів дій у практичних ситуаціях.У психологічному плані це означає розвиток індивіда як суб’єкта діяльності, розширення його набору поведінкових моделей, аналогових схем і створення вмінь користуватися ними відповідно до ситуації[9, с. 217].

**Список використаних джерел**

1. Александрова О. Г. Соціально-психологічний тренінг: Навч. Посіб. Для здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» спеціальності 6.010103 «Психологія» денної і заочної форм навчання вищих навчальних закладів / О.Г. Александрова. – Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2015. – 80 с.

2. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості / О. Ф. Бондаренко. – Харків: Фоліо, 1996. – С. 4. (237 с.)

3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / И. В. Вачков. – 2-е изд. Перераб. и доп. – М.: «Ось-89», 2001. – 224 с.

4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособ. / И. В. Вачков. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2007. – 256 с.

5. Вачков И. В. Психологический тренинг: методология и методика проведения / В. И. Вачков. – М. : Эксмо, 2010. – 560 с.

6. Вачков И. В. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе / И. В. Вачков, С. Д. Дерябо. – М.: Речь, 2004. – 272 с.

7. Головин С. Ю. Словарь психолога-практика / С. Ю. Головин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Харвест, 2005. – 976 с.

8. Гречуха І. А. Особливості роботи на професійно-орієнтованими завданнями з курсу «Основи психологічного тренінгу» // Професійно-орієнтовані завдання з психології: Навчальний посібник. / за ред.. О.Л. Музики. - 3-тє вид., перероб. і доп. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім.. І. Франка, 2010 – С. 319-346.

9. Євдокимова Н. О. Соціально-психологічний тренінг як технологія розвитку особистості студента / Н. О Євдокимова // Вісник Національного університету оборони України №4 (41) / 2014 . – С. 211-217.

10. Емельянов Ю. А. Активное соціально-психологгическое обучедние / Ю. Н. Емельянов. – Ленигнрад: Издательство ленинградского университета. 1985. – 166 с.

11. Захарова В. П. Социально-психологический тренинг: учебное пособие /

В. П. Захаров, Н. Ю. Хряшева. – Л.: ЛГУ, 1989. – 55 с.

12. Мельник С. Н. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга: учеб. пособ. / С. Н. Мельник. – Владивосток:

13. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: Навч. Посіб. / К. Л. Мілютіна. - К.: МАУП, 2004. – 192с.: іл. – Бібліогр.: С. 180-184.

14. Макшанов С. И. Психогиснастики в тренинге / С. И. Макшанов, , Е. В. Сидоренко, Ю. Н. Хрящева. – СПб.: Речь, 2006. – 141 с.

15. Особливості організації та проведення тренінгів у рамках діяльності соціально-псхологічної служби: практ. Для фах. Соц..-псих. Служб / Г. О. Діденко, А. В. Єфімова, К. О. Теніченко, С. П. Ревенко. – Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2018. – 144 с.

16. Петровская Л. А. Общение, компетентность, тренинг. Избранные труды / Л. А. Петровская. – М.: Смысл, 2007. – 387 с.

17. Рудестам К. Групповая психотерапия [пер. с англ. А. Голуева] / К. Рудестам. – СПб.: Питер, 2000. – 384 с.

18. Технологія тренінгу / Упоряд.: О. Главник, Г. Бевз/ За заг. ред. С. Максименко — К.: Главник, 2005. — 112 с. — (Психол. інструментарій). Бібліогр.: С. 109.

19. Словник-довідник психолога-консультанта / Н. В. Гаркавенко, Я. В. Чаплак, С. К. Шандрук, І. І. Солійчук; наук. ред. В. Г. Панок. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2010. – 200 с.

**РОЗДІЛ 3**

**ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРЕНІНГІВ СПРЯМОВАНИХ НА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ НАСИЛЬСТВА**

***3.1. Тематичний блок тренінгових занять «Булінг у молодшому шкільному віці»***

Проблема конфліктів, агресії, насильства залишається однією з актуальних тем нашого суспільства.

Молодший шкільний вік – особливий період дитячого психічного розвитку. У цьому віці відбувається змінення образу і стилю життя: нові вимоги відповідно до нової соціальної (статусної) ролі – учня, принципово новий вид діяльності – навчання (основою якого є пізнавальний інтерес) [37, c. 167].

Соціальна ситуація розвитку у молодшому шкільному віці зумовлена тим, що дитина повинна вступити у взаємовідносини із суспільством як сукупністю людей, що виконують обов’язкову суспільно-корисну діяльність. Дитина стає школярем і її нове статусне положення у суспільстві (позиція школяра) характеризується тим, що у неї також з’являється обов’язкова, суспільно-корисна і суспільно контрольована діяльність – навчання. У дитини з’являються нові обов’язки та права, школяр повинен підпорядковувати свою поведінку системі правил і нести відповідальність за їх порушення [37, c. 176].

Однією с основних систем соціальної ситуації розвитку є «діти-однолітки», що безумовно супроводжується не тільки виникненням більш міцних дружніх стосунків між дітьми молодшого шкільного віку, що не є притаманним для дітей дошкільного віку, але й появою конфліктів, сварок, цькування та навіть бійок у цій системі. З цими негативними явищами необхідно боротися і попереджати, залучати дітей і підлітків в розвивальний процес, спрямований на попередження агресивної та насильницької поведінки покоління, що підростає. У цій програмі соціально-психологічного тренінгу розглядається проблема не фізичного насильства, якому піддаються підлітки в шкільному середовищі.

Психосоціальними новоутвореннями молодшого шкільного віку є:

**Свідомість і самосвідомість.** Рефлексія. Адекватна, але ситуативна самооцінка. Почуття соціальної компетентності як новий аспект самосвідомості. Становлення самоконтролю. Усвідомлення себе суб’єктом пізнання через прийняття ролі учня; внутрішня позиція школяра. Авторитет вчителя.

**Навички міжособистісної взаємодії.** Засвоєння норм відносин в колективі. Розвиток суспільної спрямованості (зверненість до колективу ровесників). Навички ділового спілкування.

**Структура особистості.** Сенситивний період для засвоєння моральних норм. Становлення потреби та мотивів учення. Становлення системи довільної регуляції (довільне ціле покладання, самоконтроль тощо) суб’єкт навчальної діяльності (суб'єкт самозмін). Передумови перетворення навчальної діяльності у самонавчання, здатність (вміння) навчатися. Сприйняття і виконання навчальної діяльності як суспільнозначущої. Почуття відповідальності [37, c. 182].

Саме спираючись на ці новоутворення були обрані тренінгові вправи, які ґрунтуються на таких цілях:

* Розвиток почуття емпатії, взаємної підтримки, уваги до себе і довіри до оточення.
* Розвиток навичок самоконтролю з опорою на внутрішні резерви.
* Розвиток уміння щиро ділитися своїми почуттями та розуміти почуття інших.
* Підкріплення позитивного образу «Я».
* Оволодіння навичками саморегуляції власного емоційного стану.
* Допомагати в усвідомленні власної відповідальності за вчинки.
* Виховання доброзичливого ставлення один до одного, розвиток у дітей соціальних навичок і навичок міжособистісного взаємодії з однолітками та дорослими.
* Створення сприятливого психологічного клімату в класі.
* Навчання способам цілеспрямованої поведінки, внутрішнього самоконтролю і стримування негативних імпульсів;

***До тематичного блоку тренінгових занять «Булінг у молодшому шкільному віці» увійшли наступні тренінги:***

1. Попередження насильства у молодших школярів;
2. Виявлення насильства у молодших школярів;
3. Групова робота з попередження конфліктних ситуацій у молодших школярів;
4. Групова робота з емоційним насильством у молодших школярів;
5. Самопідтримка школяра молодшого віку.

**3.1.1. Тренінг: «Попередження насильства у молодших школярів»**

**Тривалість:** 1 година 20 хвилин.

**Мета:** розвиток навичок саморегуляції та толерантної поведінки, підвищення толерантності та профілактика конфліктів в міжособистісних відносинах учнів молодших класів.

**Необхідні матеріали:** аркуш ватману із заздалегідь намальованим стовбуром дерева, кольорові стікери, клей, аркуш формату А3 для правил.

**Кількість учасників:** 12-15 чоловік.

**Хід заняття:**

1. **Привітання**

Тренер: «Доброго дня, діти! Подивіться, який сьогодні чудовий день! На вулиці світить сонце! Давайте створимо в нашому класі сонячний настрій. А щоб у нас все вийшло, повернемося до свого товариша або сусіда по парті і усміхнемося йому самою променистою усмішкою!»

(Діти усміхаються)

«Чудово! Тепер у нас теж тепло і сонячно, як на вулиці».

1. **Розминка «Улюблене заняття»**

На думку Кривцової С. В. у розділі «Практичні рекомендації для розвитку позитивної атмосфери в школі», альтернативний спосіб навчити учнів вносити свій вклад в загальне благополуччя класу – просити їх висловлювати свою думку і свої інтереси [21, c.72].

**Мета:** покращення міжособистісних стосунків у групі, можливість учнів краще пізнати один одного та навчитися висловлювати власну думку.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Тренер: «У кожного з нас є свої улюблені заняття, але ми часом навіть не підозрюємо про інтереси тих, хто не є нашими друзями, хоча можемо знати цих людей не один рік. Давайте звернемо увагу на своїх однокласників. Продовбіть фразу: «Я люблю/Мені подобається ... .»

Кожен учасник, по черзі, розповідає про те, чим йому подобається займатися. Тренер акцентує увагу на тому, що є різні інтереси.

1. **Збір очікувань та побоювань, актуальний стан**

**Мета:** виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

**Необхідні матеріали:** стікери, ручки

Тренер: «А зараз пропоную вам поміркувати та уявити, на яку тваринку ви зараз можливо схожі, та чому? Опишіть, як ця тваринка зазвичай себе поводить». Саме такий спосіб роботи буде чітко давати розуміння психологу як зараз почуває себе дитина, чи комфортно їй зараз у цьому середовищі.

**4. Прийняття внутрішньогрупових правил**

**Мета:** встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

**Необхідні матеріали**: маркери, ватман

Тренер: «Діти, давайте ми з вами придумаємо правила роботи в групі, які будуть допомагати нам з вами успішно і злагоджено працювати. Ці правила ми напишемо на дошці кольоровими маркерами.»

1. Не викрикувати з місця!

2. Вміти вислухати!

3. Не перебивати один одного!

4. Бути активним!

5. Уважно слухати вчителя!

6. Не відволікатися!

7. Бути ввічливим!

8. Звертатися один до одного на ім’я !

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

**Питання для обговорення:**

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?
4. **Вправа «Терапевтична казка»**

На думку Хухлаєва О. Е. найшвидший шлях до душі дитини - це казки, які допоможуть зміцнити психологічне здоров'я дітей і при необхідності його «вилікувати». Вони наповнять внутрішній світ дітей оптимізмом, прагненням у важких ситуаціях шукати і знаходити силу всередині самого себе і бачити підтримку оточуючих [42, c.1].

**Мета**:за допомогою казки дати зрозуміти дітям сутність поняття «цькування» на прикладі героя казки та альтернативні шляхи його уникнення.

**Необхідні матеріали:** уривки з казки, ватман, маркери.

**Хід вправи:**

Тренер: «Діти, зараз я прочитаю вам уривок казки, а ви відгадаєте її назву».

**Додаток 1.**

*Казка «Гадкий утенок», отрывок первый.*

*Хорошо было за городом! Стояло лето. На полях уже золотилась рожь, овес зеленел, сено было смётано в стога.*

*В чаще лопуха было так же глухо и дико, как в густом лесу, и вот там-то сидела на яйцах утка. Сидела она уже давно, и ей это занятие порядком надоело. К тому же ее редко навещали, - другим уткам больше нравилось плавать по канавкам, чем сидеть в лопухе да крякать вместе с нею.*

*Наконец яичные скорлупки затрещали.*

*Утята зашевелились, застучали клювами и высунули головки.*

*- Пип, пип! - сказали они.*

*- Кряк, кряк! - ответила утка. - Поторапливайтесь!*

*Утята выкарабкались кое-как из скорлупы и стали озираться кругом, разглядывая зеленые листья лопуха.*

*- Ну что, все уже выбрались? – И она поднялась на ноги. - Ах нет, еще не все... Самое большое яйцо целехонько! Да когда же этому будет конец! Я скоро совсем потеряю терпение.*

*И она уселась опять.*

*- Ну, как дела? - спросила старая утка, просунув голову в чащу лопуха.*

*- Да вот, с одним яйцом никак не могу справиться, - сказала молодая утка. - Сижу, сижу, а оно всё не лопается. Зато посмотри на тех малюток, что уже вылупились. Просто прелесть! Все, как один, - в отца*

*- Постой, покажи-ка мне сперва то яйцо, которое не лопается, - сказала старая утка. - Уж не индюшечье ли оно, чего доброго? Ну да, конечно!.. Вот точно так же и меня однажды провели. А сколько хлопот было у меня потом с этими индюшатами! Ты не поверишь: они до того боятся воды, что их и не загонишь в канаву. Уж я и шипела, и крякала, и просто толкала их в воду, - не идут, да и только. Дай-ка я еще раз взгляну. Ну, так и есть! Индюшечье! Брось-ка его да ступай, учи своих деток плавать!*

*- Нет, я, пожалуй, посижу, - сказала молодая утка. - Уж столько терпела, что можно еще немного потерпеть.*

*- Ну и сиди! - сказала старая утка и ушла. И вот наконец большое яйцо треснуло.*

*- Пип! Пип! - пропищал птенец и вывалился из скорлупы.*

*Утка оглядела его со всех сторон и всплеснула крыльями.*

*- Ужасный урод! - сказала она. - И совсем не похож на других! Уж не индюшонок ли это в самом деле?*

*Но какой же он был большой и гадкий!*

Тренер: «Отже, що ж це за казка? Звичайно, це казка про гидке каченя. А давайте згадаємо, що було далі.»

Відповіді учнів.

П.: «Ви дуже добре пам'ятаєте цю казку. Правильно, каченяти стали ображати.»

**Додаток 2.**

*Сказка «Гадкий утенок», отрывок второй.*

*Так прошел первый день, а потом стало еще хуже. Все гнали бедного утенка, даже братья и сестры сердито говорили ему: “Хоть бы кошка утащила тебя, несносный урод!” А мать прибавляла: “Глаза б мои на тебя не глядели!” Утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, отталкивала его ногою.*

Тренер: «Хлопці та дівчата, скажіть, які почуття ви відчуваєте до каченяти? Чи хочеться вам його захистити від нападок інших птахів? А як ви думаєте, чому кривдили каченя?»

Відповіді дітей.

Тренер: «Правильно, він був не схожий на інших птахів цього пташиного двору, а головне - він їм не подобався. На жаль, таке явище буває і серед людей. Особливо часто воно зустрічається в дитячих колективах. Діти теж можуть ображати інших дітей, які їм не подобаються. Тільки ці діти не завжди розуміють всю серйозність своїх вчинків. Вони думають, що просто грають, сміються і жартують. Але це зовсім не забава. А саме: коли людину навмисно доводять до сліз, узгоджено і систематично дражнять, коли відбирають, ховають і псують його речі, коли штовхають, щипають і б'ють, коли обзивають і підкреслено ігнорують, - це називається "**цькування**". І це неприпустимо.

**Цькування** - це хвороба. Є хвороби, які вражають не людей, а класи, компанії. Це як якщо людина не миє руки, то ризикує підхопити інфекцію і захворіти. Якщо клас не стежить за чистотою відносин, то захворює насильством. Це погано, сумно і шкідливо всім. Будь-яку хворобу треба лікувати. Давайте-но разом лікуватися, щоб у нас був здоровий, дружний клас.

Пропоную вам оцінити ваш особистий внесок у хворобу класу під назвою "цькування". Нехай один бал буде означати "я ніколи в цьому не беру участь", два бали - "іноді приєднуюся, але потім шкодую", три бали - "цькував і буду цькувати, це приносить мені задоволення". Покажіть на пальцях, скільки балів ви поставили б самі собі.»

Діти оцінюють себе.

Тренер: «Як я рада, що ніхто з вас не вважає, що цькувати - це добре і правильно. Навіть ті, хто це робив, потім шкодували. Це чудово, значить, нам буде легко вилікувати свій клас.

Читаючи цю казку, як правило, ми думаємо про головного героя, про каченя. Нам шкода його. Ми з непідробним інтересом і напругою стежимо за його долею, співчуваємо і переживаємо. Але зараз я хочу, щоб ми подумали про курей і качок з пташиного двору. З каченям-то все в майбутньому буде добре. Він полетить з лебедями. А вони? Вони так і залишаться дурними та злісними, нездатними ні співчувати, ні, на жаль, літати. Коли в класі виникає ситуація, як та, що сталася на пташиному дворі, кожному доводиться визначати своє місце: хто він в цій історії?»

**Питання для обговорення**:

1. Які почуття ви відчуваєте до каченяти?
2. Чи хочеться вам його захистити від нападок інших птахів?
3. А як ви думаєте, чому кривдили каченя?
4. Яке ваше місце у цій казці?
5. Чому на вашу думку кури саме так поводили себе?
6. Серед вас є бажаючі бути злісними курми? Який ваш вибір?

Відповіді учнів.

Тренер: «Я пропоную вам записати звід правил, яким все будуть слідувати.»

* У нас не з'ясовують відносини з кулаками.
* Не ображають один одного.
* Не дивляться байдуже, коли двоє б'ються. Їх розбороняють.
* Не сміються над чужими недоліками.
* Не псують чужі речі (діти можуть доповнювати).

Тренер: «А тепер нехай кожен поставить під правилами свій підпис, як свідчення і згоду їх дотримуватися. Ми повісимо ці правила в класі і будемо про них пам'ятати. Адже не можна ділити світ лише на чорне або біле, добре чи погане, в світі багато відтінків, тому кожна людина має позитивні і негативні риси характеру. Але якщо ми проявляємо один до одного терпимість, чуйність, доброзичливість, нам легко знайти спільну мову навіть з тими, хто не схожий на нас.»

**6. Вправа «Дерево толерантності»**

**Мета:** налагодження міжособистісних стосунків у колективі.

**Необхідні матеріали:** ватман с намальованим стовбуром дерева, стікери у форі листків, олівці.

**Хід вправи:**

Тренер: «Давайте сьогодні разом виростимо своє дерево толерантності, яке буде нагадувати, які якості допомагають людям позитивно спілкуватися.

У вас є стікери - листочки дерева, на яких ви можете написати ті якості, які вам допомагають спілкуватися з людьми, а у мене на дошці стовбур дерева толерантності (діти пишуть і приклеюють листочки, а потім зачитують їх)

Це дерево залишиться з вами і нехай на ньому з'являються нові плоди і пагони ваших успіхів в толерантному спілкуванні з людьми!»

**Питання для обговорення:**

1. Що для вас є толерантність?
2. Чому необхідно бути толерантним?
3. Які якості можуть завадити позитивній атмосфері у групі?
4. **Підведення підсумків заняття**

**Мета:** підведення підсумків виконаної роботи.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Тренер: «А зараз закрийте на хвилинку очі, та знову спробуйте уявити, на яке створіння тепер ви схожі. Уважно розгляньте, як воно себе поводить, як виглядає, запам’ятайте та відкривайте очі.» Психолог по кругу запитує у дітей чи змінилася тваринка або її поведінка, чому та що на це вплинуло. Також тренер задає такі питання на рефлексію:

1. Що вам сподобалося на занятті?
2. Що ви можете взяти для себе з нашого спілкування на занятті?
3. Одним словом оціните свій стан під час заняття?

**8. Ритуал прощання Вправа "Дякую за прекрасний день"**

**Мета:** збереження дружньої атмосфери у класі, розвинення вміння дякувати.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Це дружній ритуал завершення заняття. З його допомогою в дітях розвивається важлива якість, таке вже й рідкісне в наш час високих швидкостей, - вміння дякувати і висловлювати дружні почуття.

Тренер: Будь ласка, встаньте в загальне коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь в невеликій церемонії, яка допоможе нам висловити дружні почуття і вдячність одне одному. Ми будемо по черзі повертатися один до одного, потискати руку і вимовляти: «Дякую за приємний день!»

**3.1.2 Тренінг: «Виявлення насильства у молодших школярів»**

**Тривалість:** 1 година 20 хвилин.

**Мета:**

* встановлення довірчих внутрішньогрупових відносин;
* пошук альтернативних (соціально-прийнятних) способів задоволення власних потреб і взаємодії з довкіллям;
* психологічна корекція дитячих образ;
* розвиток навичок управління своїм емоційним станом;
* навчання способам цілеспрямованої поведінки, внутрішнього самоконтролю і стримування негативних імпульсів;
* накопичення психологічних знань про безпечні способи вираження агресії.

**Необхідні матеріали:** бланки з висловлюваннями, ручки, кольорові олівці, папір А4, магнітофон, диск з релаксаційною музикою.

**Кількість учасників:** 12-15 чоловік.

**Хід заняття:**

1. **Привітання**

Тренер: «Вітаю вас, діти! Тема нашого заняття «Вчимося виявляти, контролювати та говорити про свої емоції». На занятті ми будемо вчитися управляти своїми емоціями, знайомитися з ними, отримуючи не тільки корисні знання і вміння, а й гарний настрій».

Тренер просить учнів показати умовним сигналом свою готовність до роботи: дві долоні дивляться на тренера – «я готовий сьогодні працювати активно»; долоні повернені тильною стороною до тренера – «я не готовий сьогодні працювати активно»; одна долонька «обличчям», а інша тильною стороною – «я готовий працювати, але у мене сьогодні немає настрою».

1. **Розминка «Нове та гарне»**

Лютова Е. К. зазначала, що позитивний досвід є необхідним для гармонійного розвитку дитини. Тому важливо допомагати дитині підбивати підсумки дня з винесенням позитивного досвіду з прожитих подій [23, c.49].

**Мета:** актуалізація позитивного досвіду учасників, згуртування групи.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Тренер по колу просить відповісти на питання «Що нового, гарного відбулося у вас за останні дні? Що гарного, веселого ви бачили?»

Іноді хтось з учасників говорить, що у нього нічого доброго не було. У цьому випадку важливо нагадати, що радості в житті бувають не тільки великі. Приємні емоції може викликати будь-яка дрібниця, просто важливо пам'ятати про це і звертати на такі дрібниці свою увагу.

1. **Збір очікувань та побоювань, актуальний стан**

**Мета:** виявлення очікуваньта побоювань учасників від тренінгу.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Тренер просить учнів по черзі висловити свій актуальний стан уявляючи себе героєм мультфільму з вираженням відповідного цьому герою емоційного стану (сьогодні я веселий як Губка Боб, сьогодні я втомлена як Спляча Красуня). Також тренер запитує, що дитина дуже хотіла отримати від цього заняття і що вона найбільше боїться.

1. **Прийняття внутрішньогрупових правил**

**Мета:** встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

**Необхідні матеріали**: маркери, ватман

Тренер: «Діти, давайте ми з вами придумаємо правила роботи в групі, які будуть допомагати нам з вами успішно і злагоджено працювати. Ці правила ми напишемо на дошці кольоровими маркерами.»

1. Не викрикувати з місця!

2. Вміти вислухати!

3. Не перебивати один одного!

4. Бути активним!

5. Уважно слухати вчителя!

6. Не відволікатися!

7. Бути ввічливим!

8. Звертатися один до одного на ім’я !

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

**Питання для обговорення:**

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?
4. **Вправа «Мені так не подобається, коли ...»**

Мікляєва А. В. у своїх працях робила акцент саме на підтримку дитини с боку її найближчого оточення, тому наступну вправу буде доцільно застосувати у даному тренінгу [27, c. 18].

**Мета:** усвідомлення власного досвіду, діагностика проблемних ситуацій, отримання підтримки від оточення («я не один такий»).

**Необхідні матеріали:** бланки з висловлюваннями, ручки.

**Хід вправи:**

Тренер пропонує дітям знайти якомога більше варіантів продовження пропозиції:

* Мені так не подобається, коли ...
* Я серджуся, коли ...
* Я просто у нестямі, коли ...
* Я не можу стерпіти ...

Висловлювання надруковані на окремих аркушах, і кожен учасник пише кілька продовжень для кожного з висловлювань. Потім учасники озвучують свої відповіді, а ведучий виписує відповіді на дошку.

**Питання для обговорення:**

1. Чи було вам складно описати ситуації, у яких ви відчуваєте ці емоції?
2. Які дії ви зазвичай вчиняєте, коли трапляються такі ситуації?
3. Якими шляхами можна подолати такі негативні емоції?
4. Що позитивного можна знайти у цих ситуаціях, якщо подивитися на них з іншого боку?
5. **Проективна методика «Неіснуюча тварина»**

По Сєченову І. М. для реєстрації стану психіки використовується дослідження моторики (зокрема, моторики малюючої домінантної правої руки, зафіксованої у вигляді графічного сліду руху, малюнка).

**Мета:** виявлення факту емоційного напруження, психологічного насилля.

**Необхідні матеріали:** кольорові олівці, папір А4.

**Хід вправи:**

Тренер: «Придумайте і намалюйте неіснуючу тварину, тобто таку, якої ніколи і ніде раніше не існувало і не існує. А також назви її неіснуючим ім’ям.» За потреби дитину можна попередити про те, що не можна використовувати героїв казок і мультфільмів.

Після того, як діти впораються, вони мають скласти про цю тварину оповідання. Оповідання можна складати у довільній формі (орієнтовно 10-15 речень). В описі бажано зобразити такі моменти: розміри тварини, де і з ким живе, чим харчується, чим зазвичай займається, чого боїться, для чого вона живе і яка від неї користь, чи має друзів, ворогів. Можна попросити назвати 3 основні бажання, які є у тварини.

Далі по черзі кожен учень розповідає про цю тварину. Ведучий має запитувати наступні питання (у рамках поставленої мети):

1. Як ця тваринка почуває себе у своєму найближчому оточенні?
2. Чи ображає хтось цю істоту? Якщо «Так», то як вона реагує на образи з боку інших тварин?
3. Чи здатна тваринка сама за себе постояти?
4. Чи потребує вона захисту від її друзів та родичів?
5. Чи є у неї секрети, які вона боїться розповідати іншим?
6. **Розминка «Виставка», підведення підсумків заняття**

**Мета:** підведення підсумків виконаної роботи, розрядження внутрішнього емоційного напруження.

**Необхідні матеріали:** магнітофон, диск з релаксаційною музикою.

Тренер: «Сядьте зручно, розслабтеся, закрийте очі, глибоко вдихніть 3-4 рази. Уявіть, що ви потрапили на невелику виставку. На ній фотографії різних людей. Ви ходите, розглядаєте їх особи. Ви бачите фотографії людей, на яких ви злі, які вас образили або надійшли з вами несправедливо. Постарайтеся вибрати один портрет і згадати ситуацію, коли ця людина вас скривдила. Згадайте свої почуття і подумки скажіть цій людині все, що хотіли. Ви проходите в іншу кімнату. Тут розміщені фотографії людей, яких ви любите. Їхні обличчя випромінюють тепло, доброту, розуміння. Ви знає, що вони вас люблять. А зараз ми знову опинимося в нашому класі.»

**Після вправи відбувається обмін думками:**

1. Чи важко було уявити свої відчуття?
2. Чи змінювалися ваші відчуття?

Далі ведучий просить кожного учасника сказати, які почуття у них викликало це заняття, що сподобалося або, що не сподобалося в ході заняття, підбиває підсумки заняття.

1. **Ритуал прощання «Оплески»**

**Мета:** збереження дружньої атмосфери у класі.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Це дружній ритуал завершення заняття. Ведучий пропонує всім учням дружно поаплодувати собі та іншим за добре виконану спільну роботу.

* + 1. **Тренінг: «Групова робота з попередження конфліктних ситуацій у молодших школярів»**

**Тривалість:** 1 година 20 хвилин.

**Мета:** сприяння усвідомлення учасниками своєї поведінки, формування вміння позитивно вирішувати конфлікти.

**Завдання:**

* актуалізувати знання учнів про конфлікт;
* ознайомити учасників з стратегіями виходу з конфліктної ситуації;
* формувати вміння знаходити порозуміння з людьми;
* сприяти взаєморозумінню в класі;
* навчати дітей адекватно оцінювати себе.

**Необхідні матеріали:** оповідання, друкований опис стратегій, штучна квітка.

**Кількість учасників:** 12-15 чоловік.

**Хід заняття:**

1. **Привітання**

Ведучий: «Сьогодні ми з вами знову зустрілися, щоб зрозуміти, що таке конфлікт, побачити, які є стратегії виходу з конфліктної ситуації.»

1. **Розминка «Корабель і вітер»**

**Мета:** налаштування групи на роботу.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Тренер: «Уявіть собі, що ваш вітрильник пливе по хвилях, але раптом він зупинився. Давайте допоможімо йому і запросимо на допомогу вітер. Вдихніть в себе повітря, сильно втягніть щоки ... А тепер голосно видихніть через рот повітря, нехай вирветься на волю вітер, який підганяє корабель. Спробуймо ще раз. Я хочу почути, як шумить вітер!» Вправу можна повторити тричі.

1. **Збір очікувань та побоювань, актуальний стан**

**Мета:** виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

**Необхідні матеріали:** стікери, ручки

Ведучий просить учнів по черзі висловити свій актуальний стан описанням своєї внутрішньої погоди (сьогодні я тепле сонечко, сьогодні я похмурий наче дощ). Також ведучий запитує, що дитина дуже б хотіла отримати від цього заняття і що вона найбільше боїться.

1. **Прийняття внутрішньогрупових правил**

**Мета:** встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

**Необхідні матеріали**: маркери, ватман

Тренер: «Діти, давайте ми з вами придумаємо правила роботи в групі, які будуть допомагати нам з вами успішно і злагоджено працювати. Ці правила ми напишемо на дошці кольоровими маркерами».

1. Не викрикувати з місця!

2. Вміти вислухати!

3. Не перебивати один одного!

4. Бути активним!

5. Уважно слухати вчителя!

6. Не відволікатися!

7. Бути ввічливим!

8. Звертатися один до одного на ім’я!

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

**Питання для обговорення:**

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?
4. **Вправа «Два горобці»**

До казок зверталися у своїй творчості відомі вітчизняні та закордоні  
психологи: Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, А. Менегетті, М. Осорина, О. Лисіна,

Є. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зінкевич-Євстигнеєва, А. Осипова та ін.  
Працюючи з казкою, вони обирали один із видів роботи, такий як використання казки в якості метафори, коли текст і образи її  
викликають вільні асоціації, котрі стосуються особистого життя чи  
конфліктної ситуації в житті людини і які після викладення їх у  
казці можуть обговорюватися з іншими [c.280, 32].

**Мета:** розуміння стратегій виходу із конфліктних ситуацій.

**Необхідні матеріали:** оповідання.

**Хід вправи:**

Ведучий пропонує дітям послухати оповідання.

*На дереві спокійно сиділи два горобчика. Один - вгорі, а другий - нижче. Через деякий час один горобчики, який сидів на вершині, щоб якось почати розмову, сказав:*

*- Які гарні зелене листя!*

*Горобець, який сидів нижче, зрозумів ці слова як виклик і відразу ж відповів:*

*- Ти сліпий? Хіба не бачиш, що вони сіро-зелені?*

*- Так ти сліпий! Листя - зелені.*

*Горобчик знизу, впевнений, що правда на його боці, пискнув:*

*- Б'юсь об заклад пір'ям мого хвоста листя сіро-зелені. Ти нічого не розумієш, ти – дурень! Горобець, який сидів на вершині, розсердився і зі всієї сили кинувся на ворога, щоб відповісти. Але перш ніж почати поєдинок, обидва подивилися вгору. Горобчик, який злетів з вершини, здивовано вигукнув:*

*- Дивись, дивись! Листя дійсно сіро-зелені!*

*А потім додав:*

*- А полетіли зі мною на вершину, - і вони разом стрибнули туди.*

*- Дивись, дивись! Листя дійсно зелені!*

Обговорення.

Тренер: «Так, послухавши притчу, що ми можемо сказати? Не засуджуй нікого, якщо ти не жив його життям. Діти, ми бачимо, як виник конфлікт, що зіткнулися протилежні погляди, думки про ситуацію. Небезпека конфліктів в тому, що вони супроводжуються різними негативними емоціями. Якщо конфлікт не вирішується своєчасно, це може привести до неврозів, стійкого розладу стосунків між людьми. У конфліктів висока психологічна ціна - різноманіття негативних емоцій, стресів, переживань. Щоб керувати конфліктами, необхідно добре розуміти стратегії виходу з конфліктної ситуації.

**Питання для обговорення:**

1. Як ви вважаєте, чи потрібно доводити свою думку при будь-яких обставинах?
2. Чи схожа ваша поведінка на поведінку горобчиків?
3. Чи може бійка допомогти вирішити справу?
4. **Вправа «Способи виходу з конфліктної ситуації»**

Грішина Н. В. зазначає, що для того, щоб максимально ефективно подолати конфліктну ситуацію, треба бути освіченим та розуміти перш за все конструктивні стратегії уникнення та вирішення конфліктів [11, c. 346].

**Мета:** опрацювання конструктивних стратегій виходу з конфліктних ситуацій.

**Необхідні матеріали:** друкований опис стратегій.

**Хід вправи:**

Тренер: «Зараз я вам зачитаю, які існують стратегії виходу з конфліктних ситуацій.»

*1. Черепаха (втеча) Черепахи втікають і ховаються у свій панцир, щоб обминати конфлікти. Вони відмовляються від власних цілей та стосунків. Вони тримаються далі від спірних питань, через які виникає конфлікт, так і від людей, до яких він причетний. Вони почувають себе безпомічними. Вони вважають, що намагатися вирішувати конфлікт – справа повністю безнадійна. Вони переконані, що легше втекти (фізично та психологічно) від конфлікту, аніж зіткнутися з ним.*

*2. Акула (примус) Акули намагаються перемагати опонентів тим, що силоміць примушують їх приймати потрібне їм рішення конфлікту. Для них найважливішими є власні цілі, а стосунки з людиною мають дуже мале значення. Вони будь-якою ціною готові добитися своїх цілей. Потреби інших людей їх не турбують. Їх мало хвилює те, чи вони комусь подобаються, чи конфлікти вирішуються тоді, коли один перемагає другого, який програє. Вони хочуть бути переможцями. Перемога, на їхню думку, дає людям почуття гордості та успіху. Поразка викликає почуття безсилля, неадекватності й невдачі. Вони намагаються здобути перемогу, приголомшуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи або загрожуючи їм з позиції сили.*

*3. Плюшевий ведмедик (згладжування). Для ведмедиків – стосунки найважливіші, а власні цілі не мають великого значення. Ведмедики хочуть подобатися, хочуть, щоб усі їх любили і цінували. Вони вважають, що краще уникнути конфлікту заради гармонії, і впевнені, що конфлікти не можна обговорювати без шкоди для стосунків. Вони бояться завдавати болю, образити, псувати стосунки під час конфлікту. Щоб зберегти стосунки, вони готові пожертвувати особистими цілями.*

*Плюшеві ведмедики немовби кажуть: «Я пожертвую власними цілями, роби все, що ти хочеш, аби тільки я тобі подобався». Плюшеві ведмедики намагаються згадати конфлікт, боячись зіпсувати стосунки.*

*4. Лисиця (компроміс) Лисиці невибагливі як у своїх цілях, так і в стосунках з іншими людьми. Лисиці шукають компромісу. Вони пожертвують частиною своїх домагань під час конфлікту і переконають іншу особу поступитися теж якоюсь часткою своїх цілей. Вони шукають такого рішення конфлікту, коли б обидві сторони мали вигоду – «золоту середину», між двома крайніми позиціями. Вони готові пожертвувати заради досягнення згоди для спільного добра частиною своїх домагань, так і стосунків.*

*5. Сова (конфронтація) Сови дуже високо цінують власні цілі та стосунки. Вони розглядають конфлікти як проблему, яку потрібно розв’язувати, і шукають таке рішення, яке б задовольнило як їхні власні цілі, так і цілі супротивної сторони в конфлікті. Вони сприймають конфлікти як засіб поліпшення стосунків шляхом послаблення напруження між двома людьми. Вони намагаються розпочати дискусію, яка розцінила б конфлікт як проблему. Шукаючи рішення, які б задовольнили як їх самих так і іншу особу, сови підтримують стосунки. Сови не заспокоюються доти, доки не знайдене рішення, яке б задовольнило і власні і чужі цілі. Вони також не заспокоюються доти, доки напруга не спаде і негативні емоції не будуть повністю зняті.*

Потім ведучий пропонує двом учням (добровільно) розіграти конфлікт, ситуація обирається шляхом групового обговорення. Перший учень виступає у ролі того, хто намагається розпалити конфлікт, а інший учень демонструє реагування на конфлікт спираючись на п’ять стратегій. Коли перші два учні дограють останню стратегію, вони мають помінятися місцями. Потім ведучий просить ще двох учнів зробити теж саме. Ситуація має бути програна у всіх стратегіях с 3-5 парами учнів.

**Питання для обговорення**:

1. Яку стратегію було легше за все програти?
2. Яку складніше за все?
3. Яка с цих стратегій є, на ваш погляд, найбільш вдалою та конструктивною?
4. Яку стратегію ви зазвичай обираєте та чому?
5. **Розминка «Плутанка» та підведення підсумків заняття**

**Мета:** підведення підсумків виконаної роботи, зняття внутрішнього емоційного напруження.

**Необхідні матеріали:** не потрібно.

**Хід вправи:**

Тренер пропонує одному учаснику вийти з кімнати. Всі інші роблять руками ланцюжок, що має початок (голова змії) і кінець (хвіст змії). Учаснику пропонують розплутати змію, яка гріється на сонечку.

Після вправи відбувається обмін думками:

1. Чи важливо розуміти як конструктивно вирішити конфлікт?
2. Чи важливо підтримувати в класі дружню атмосферу та чому?

Далі ведучий просить кожного учасника сказати, які почуття у них викликало це заняття, що сподобалося або, що не сподобалося в ході заняття, підбиває підсумки заняття.

1. **Ритуал прощання**

**Мета:** збереження дружньої атмосфери у класі.

**Необхідні матеріали:** штучна квітка.

**Хід вправи:**

Це дружній ритуал завершення заняття. Учасники стають у коло, передають один одному свічку (квітку) і висловлюють добрі побажання або слова подяки. У кінці можна поаплодувати собі та іншим учасникам тренінгу.

**3.1.4. Тренінг: «Групова робота з емоційним насильством у молодших школярів»**

**Тривалість:** 1 година 20 хвилин.

**Мета:** формування умінь і навичок щодо збереження та зміцнення психічного здоров'я учасників на основі оволодіння ними способами оволодіння емоціями, саморегуляції та активізації особистісних ресурсів.

**Завдання:**

* + зниження агресії та ворожих реакцій;
  + сприяння поліпшенню соціального самопочуття;
  + оптимізація міжособистісних і міжгрупових відносин;
  + зміна уявлень про самого себе і про відносини з навколишнім середовищем.

**Необхідні матеріали:** скляні кульки.

**Кількість учасників:** 12-15 чоловік.

**Хід заняття:**

1. **Привітання**

Ведучий вітається з дітьми. Дуже стисло інформує їх про тему заняття.

«Рада вас бачити, діти. Сьогодні ми зустрілися, щоб оволодіти своїми емоціями і поліпшити психологічне здоров’я. Сподіваюсь на активну та продуктивну роботу.»

1. **Розминка « Мій настрій сьогодні»**

**Мета:** визначити емоційний настрій учасників; створити умови для доброзичливої атмосфери.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Ведучий пропонує кожному учасникам по черзі закінчити речення «Мій настрій сьогодні…, я б його зобразив… (наприклад, жовтим кольором) і чому саме такий колір, які він викликає асоціації».

1. **Вправа-розминка** **«Чарівні кульки»**

**Мета:** зняття емоційної напруги.

**Необхідні матеріали:** скляні кульки.

**Хід вправи:**

Діти сидять у колі. Ведучий просить їх закрити очі і зробити з долоньок «човник». Потім він вкладає кожній дитині в долоньки скляну кульку і просить зігріти її, покатати, подихати на неї, віддати їй частину свого тепла і ласки. Далі ведучий говорить відкрити очі, подивитися на кульку і розповісти про почуття, які виникли під час виконання вправи.

1. **Вправа «Очікування та побоювання»**

**Мета:** виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

**Необхідні матеріали:** стікери, ручки

Тренер запитує, що дитина дуже хотіла б отримати від цього заняття і що вона найбільше боїться і просить написати це на стікері. Потім стікері кріпляться на аркуш на дошці.

1. **Прийняття внутрішньогрупових правил**

**Мета:** встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

**Необхідні матеріали**: маркери, ватман

Тренер: «Діти, давайте ми з вами придумаємо правила роботи в групі, які будуть допомагати нам з вами успішно і злагоджено працювати. Ці правила ми напишемо на дошці кольоровими маркерами.»

1. Не викрикувати з місця!

2. Вміти вислухати!

3. Не перебивати один одного!

4. Бути активним!

5. Уважно слухати вчителя!

6. Не відволікатися!

7. Бути ввічливим!

8. Звертатися один до одного на ім’я!

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

**Питання для обговорення:**

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?
4. **Вправа «Любов і злість»**

Мікляєва А. В. зазначає, що усвідомлення своїх емоцій – це перший крок до розв’язання проблеми. Тому вважаю, що наступну вправу буде доречно застосувати щодо цієї теми [27, c. 34].

**Мета:** навчитися усвідомлювати та висловлювати свої емоції що до інших.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Ведучий: «Уявіть, що зараз ви розмовляєте з тим, на кого розсердилися. Скажіть цій людині, за що ви на нього розсердилися. Можливо, він не виконав своєї обіцянки або не зробив того, що ви очікували від нього. Поговоріть з ним про себе, так, щоб ніхто не міг почути. Скажіть чітко і точно, що саме розсердило вас.

Скажіть людині, з яким ви розмовляли, що вам в ньому подобається, причому якомога конкретніше. Наприклад: «Рома, мені дуже подобається, що коли я приходжу зі школи, ти кидаєшся мені назустріч і радісно обіймаєш мене».

Подумайте про те, хто в групі вас іноді злить. Уявіть, що ви підходите до цієї людини чітко і конкретно говорите йому, чим він розгнівав вас з себе. Подумки знову підійдіть до цієї людини і скажіть йому, що вам подобається в ньому. Відкрийте очі та огляньте коло. Уважно подивіться один на одного.

Поділіться почуттями та емоціями, які ви випробували під час виконання вправи. Розкажіть, що ви пережили в своїй уяві».

**Питання для обговорення:**

1. Як ви себе почуваєте, коли не кажете іншому про те, що розсердились на нього? А як себе почуваєте, коли повідомляєте про це?
2. Чи можете витримати, якщо хто-небудь скаже, що розсердився на вас?
3. Чи є такі люди, на яких ви ніколи не гнівайтесь?
4. Чи є такі люди, які ніколи не сердяться на вас?
5. Чому так важливо точно говорити, що саме розсердило?
6. Коли гнів проходить швидше - коли він замовчується або коли про нього розповідаєш?

**Рекомендації.** Якщо хтось з учасників допускає образливі зауваження на адресу будь-кого з присутніх або відсутніх, тут же необхідно зажадати, щоб він відказав щось позитивне. Важливо слідкувати, щоб діти висловлювали свою злість або образу без узагальнень і оцінок, тобто не говорили нічого типу: «Ти дурень!». Припустимо висловлювати свої почуття щодо іншої дитини тільки у вигляді опису фактів і відчуттів, наприклад: «Я ображаюся, коли ти малюєш фломастером на моїй парті».

**7. Вправа-Гра «Спускаємо пар»**

Мухіна В. С. стверджує про важливість у стосунках між дітьми вміти висловлювати саме свою власну думку та свої почуття, бути відкритим [28, c. 269].

**Мета:** зниження агресії та ворожих реакцій.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Ведучий дає інструкцію учням: «Сядьте в один загальний круг. Кожен з вас може сказати іншим, що йому заважає або на що він сердиться. Звертайтеся при цьому до конкретної людини. Наприклад: «Альона, мені прикро, коли ти говориш, що всі хлопці дурні» або «Рома, я гніваюсь, коли ти на зло мені скидаєш речі з моєї парти».

Будь ласка, не виправдуйтеся, коли на вас будуть скаржитися. Просто уважно вислухайте все, що вам хочуть сказати. До кожного з вас дійде черга «спустити пар». Якщо комусь із вас буде абсолютно нема на що поскаржитися, то можна просто сказати: «У мене поки нічого не накипіло, і мені не потрібно спускати пару».

(Коли коло «спускання пара» завершиться, учні, на яких скаржилися, можуть висловитися з цього приводу.)

А тепер подумайте про те, що вам сказали. Іноді ви можете змінити в собі те, що заважає іншим, іноді ви не можете або не хочете нічого міняти.

**Питання для обговорення:**

1. Чи почули ви про щось таке, що можете і хочете змінити в собі? Якщо так, то ви можете сказати, наприклад: "Я не хочу більше називати всіх хлопчаків дурнями" або "Я більше не хочу скидати твої речі з парти».
2. Що було складніше – слухати чи говорити?
3. Які при цьому почуття ви відчували?

**8. Розминка «Струм по колу» та підведення підсумків заняття**

**Мета:** підведення підсумків щодо тренінгового заняття зі зміцнення психічного здоров'я учасників на основі оволодіння ними способами оволодіння емоціями.

**Необхідні матеріали:** не потрібно.

**Хід вправи:**

Учасники, посміхаючись, по черзі потискують один одному руки, ніби передаючи позитивну емоційну енергію.

Після вправи відбувається рефлексія. Ведучий ставить питання групі:

1. Наскільки все ж таки важливо вміти правильно керувати своїми емоціями та вміти вчасно висловлювати їх?
2. Які ви знаєте способи подолання емоційного напруження?
3. Як негативні емоції можна переробити у позитивні?

Далі ведучий просить кожного учасника сказати, які почуття у них викликало це заняття, що сподобалося або, що не сподобалося в ході заняття, що заняття дало та підбиває підсумки.

**9. Ритуал прощання**

**Мета:** збереження дружньої атмосфери у класі.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Це дружній ритуал завершення заняття. Учасники стають у коло і висловлюють добрі побажання або слова подяки по черзі один одному. У кінці можна поаплодувати собі та іншим учасникам тренінгу.

* + 1. **Тренінг: «Самопідтримка школяра молодшого віку»**

**Тривалість:** 1 година 20 хвилин.

**Мета:** формування умінь і навичок щодо самостійного подолання психоемоційного стресу.

**Завдання:**

* сприяння поліпшенню та оптимізації міжгрупових відносин
* оптимізація власного образу «Я»
* усунення психотравмівної та соціально небезпечної ситуації

**Необхідні матеріали:** м’яч, список ситуацій (5-7), фішки та коробка, папір А4, олівці.

**Кількість учасників:** 12-15 чоловік.

**Хід заняття:**

1. **Привітання**

«Доброго дня, діти! Дуже рада вас бачити сьогодні! Темою нашого заняття є дуже важлива тема – як навчитися підтримувати не тільки один одного, але й самого себе. Сподіваюся, що під кінець нашого заняття ви вже будете більш сильними та впевненими у власних силах!»

1. **Розминка «Обійми»**

**Мета:** активізація учасників групи на початку заняття.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Тренер: «Сядьте, будь ласка, в один великий круг. Хто з вас пам'ятає, що він робив зі своїми м'якими іграшками, щоб висловити своє добре ставлення до них? Правильно, ви брали їх на руки. Я хочу, щоб ви всі добре ставилися один до одного і дружили між собою. Я почну з легкого, зовсім м'якого дотику і сподіваюся, що ви мені допоможете перетворити ці обійми в більш міцні й дружні.

1. **Вправа-розминка** «**Ласкаве ім'я»**

**Мета:** зняття емоційної напруги.

**Необхідні матеріали:** м’яч, список ситуацій (5-7), фішки та коробка.

**Хід вправи:**

Діти стоять у колі. Ведучий пропонує згадати, як його ласкаво називають вдома. Потім пропонує кидати один одному м'яч і той, до кого м'яч потрапляє, називає своє ласкаве ім'я. Після того, як всі назвуть свої імена, м'яч кидається в зворотному напрямку. При цьому потрібно згадати і назвати ласкаве ім'я того, кому кидаєш м'яч.

Далі ведучий просить розповісти про почуття, які виникли під час виконання вправи.

1. **Збір очікувань та побоювань та актуальний стан**

**Мета:** виявлення очікуваньта побоювань учасників від тренінгу.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Ведучий пропонує групі заплющити очі та уявити собі мелодію. Ця мелодія – це і є актуальний стан. У когось вона весела та швидка, у когось спокійна або зовсім тиха та ледь помітна. Потім учасники відкривають очі та по черзі розповідають про свою мелодію. Далі психолог запитує, що дитина дуже хотіла б отримати від цього заняття і що найбільше боїтесь і чому.

1. **Прийняття внутрішньогрупових правил**

**Мета:** встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі; сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів

**Необхідні матеріали**: маркери, ватман

Тренер: «Діти, давайте ми з вами придумаємо правила роботи в групі, які будуть допомагати нам з вами успішно і злагоджено працювати. Ці правила ми напишемо на дошці кольоровими маркерами.»

1. Не викрикувати з місця!

2. Вміти вислухати!

3. Не перебивати один одного!

4. Бути активним!

5. Уважно слухати вчителя!

6. Не відволікатися!

7. Бути ввічливим!

8. Звертатися один до одного на ім’я!

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

**Питання для обговорення:**

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?
4. **Вправа для самопідтримки «Я впораюся»**

**Мета:** отримання навички подолання складних ситуацій самотужки.

**Необхідні матеріали:** список ситуацій (5-7), фішки та коробка.

**Хід вправи:**

Ведучий пропонує дітям різні складні (як для дитини) життєві ситуації. Той, хто вважає, що зможе впоратися з ситуацією, піднімає обидві руки вгору, а хто не знає виходу, ховає руки за спину.

Обговорення. Діти розповідають, як будуть себе вести. Якщо запропонований варіант схвалює більшість дітей, то слід покласти фішку в коробочку "Я впорався".

**Питання для обговорення:**

1. Як ви зазвичай поводите себе у складних ситуаціях?
2. Ви звикли вирішувати їх самотужки або за допомогою інших?
3. Чи соромитесь ви просити допомоги?
4. **Вправа «Думки керують вчинками»**

**Мета:** формування навички віри у свої можливості.

**Необхідні матеріали:** не потрібно.

**Хід вправи:**

Ведучий пропонує дітям перевірити, як слова і думки впливають на стан людини. Він підходить по черзі до кожної дитини і просить його витягнути вперед руку. Потім він намагається опустити руку дитини вниз, натискаючи на неї зверху. Дитина повинна утримати руку, кажучи при цьому вголос: "Я сильний!". На другому етапі виконуються ті ж самі дії, але вже зі словами: "Я слабкий". Діти повинні вимовляти слова з відповідною їх змістом інтонацією.

**Питання для обговорення:**

1. В якому випадку було легше утримувати руку і чому?
2. Які почуття викликали слова «я сильний» та «я слабкий»?

Тренер має підвести дітей до висновку про те, що підтримувальні слова і вони допомагають нам впоратися з труднощами і перемагати.

1. **Гра-розминка «Місток дружби»**

**Мета:** емоційне розрядження та створення позитивної атмосфери підтримки.

**Необхідні матеріали:** не потрібно.

**Хід вправи:**

Ведучий просить дітей за бажанням утворити пари та "побудувати" місток (за допомогою рук, ніг, тулуба). Якщо охочих не буде, дорослий може сам стати в пару з дитиною і показати, як можна зобразити місток (наприклад, стикнутися головами або долоньками).

Після завершення вправи необхідно поділитися враженнями, почуттями у колі.

1. **Підведення підсумків заняття**

**Мета:** підведення підсумків щодо тренінгового заняття щодо формування навичок самопідтримки.

**Необхідні матеріали:** не потрібно.

**Хід вправи:**

Учасники сидять у колі. Ведучий знову просить дітей як на початку заняття закрити очі та уявити мелодію. Прислухатися до неї уважно, запам’ятати і відкривати очі.

1. Яку мелодію ви чуєте тепер?
2. Чи змінилася вона?
3. Яка з двох мелодій вам подобається більше?
4. Які вона викликає відчуття?

**Після вправи відбувається рефлексія. Тренер задає питання групі:**

1. Наскільки все ж таки важливо вміти самотужки долати складні життєві ситуації?
2. Які ви знаєте способи самопідтримки?

Далі ведучий просить кожного учасника сказати, які почуття у них викликало це заняття, що сподобалося або, що не сподобалося в ході заняття, що заняття дало та підбиває підсумки.

**10. Ритуал прощання**

**Мета:** збереження дружньої атмосфери у класі.

**Необхідні матеріали:** папір А4, олівці.

**Хід вправи:**

Це дружній ритуал завершення заняття. Учасники пишуть на папері комплімент будь-якому іншому учаснику на вибір. Потім з аркуша роблять літачок й запускають його тій людини. Після цього можна дружно поаплодувати.

***3.2. Тематичний блок тренінгових занять «Булінг в учнівському середовищі»***

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.

Проблема впливу екстремального досвіду на психіку дітей є однією з найактуальніших в психології розвитку, оскільки травматизація і віктимізація дітей поширені в сучасному суспільстві. Події останніх років примушують звернути увагу фахівців на те, що саме діти виявляються особливо вразливими до їх впливу. Безліч подій можуть негативно впливати на психіку дитини. До їх числа відносяться природні та техногенні катастрофи, військові конфлікти. Такі події мають глобальний характер, їх наслідки зачіпають безліч людей, серед яких діти. Також на психіку дитини впливають такі об'єктивні фактори, як важкі соматичні захворювання, смерть близької людини, пожежі та автокатастрофи. Але особливе місце в цьому списку займає вчинення фізичного, психологічного або сексуального насильства до дитини [2].

Наслідки насильства викликають важкі психологічні травми й чинять негативний вплив на особистість дитини, тобто перешкоджають дитині реалізувати себе соціально, професійно та особистісне. Сьогодні дитина може зіткнутися з насильницькими діями в будь-який час і в будь-якій ситуації. Сьогодні це часто відбувається і в шкільному просторі. Тому нами був розроблений тренінг для подолання наслідків насильства в учнівському середовищі.

**До тематичного блоку тренінгових занять «Булінг в учнівському середовищі» увійшли наступні тренінги:**

1. Подолання наслідків насильства в учнівському середовищі;
2. Профілактика булінгу в учнівському середовищі;
3. Попередження насильства в учнівському середовищі;
4. Запобігання насильству серед підлітків;
5. Згуртованість та довіра.

**3.2.1. Тренінг: «Подолання наслідків насильства в учнівському середовищі»**

**Тривалість:** 1 година 20 хвилин.

**Мета**: переживання травматичної ситуації, самоаналіз труднощів та перешкод, що виникають під час спілкування, опанування прийомів керування своїми емоціями; конструктивне реагування на негативні емоції партнерів по спілкуванню, розвиток власних здібностей ефективного спілкування.

**Необхідні матеріали:** плакат "Дерево", липучі стікери у формі яблук, ручки, плакат «Правила роботи», фліпчарт, аркуші паперу.

**Кількість учасників:** 12-15 чоловік

**Хід заняття:**

**1. Привітання учасників.**

**Мета:** повідомлення теми заняття, установка на роботу.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Тренер: «Доброго дня, шановні учасники тренінгу. Сьогодні ми з вами тут для того, щоб подолати ту ситуацію насильства, що відбулася вашому житті.

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

**2. Вправа "Знайомство"**

**Мета:** Створити доброзичливу атмосферу, запам’ятати імена, створити передумови для роботи.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Тренер: «Пропоную познайомитися в такий спосіб. Кожен по черзі називає своє ім'я (так, як учасник бажає, щоб його називали протягом тренінгу) та рису характеру чи поведінки, що починається з тієї самої літери, що й Ваше ім’я. Вправа виконується по колу. Хто бажає розпочати?»

За бажання тренер теж бере участь у вправі (тренер може показати приклад того, як презентувати себе).

**Питання для обговорення:**

1. Які ваші риси ви вважаєте найціннішими для вас?
2. Які виникали складнощі під час виконання вправи?

**3. Вправа "Мої очікування"**

**Мета:** формування власної мети діяльності, мотивація та усвідомлення відповідальності за досягнення певних результатів.

**Необхідні матеріали:** плакат "Дерево", липучі стікери у формі яблук, ручки.

Тренер: «Наша наступна вправа так і називається. Пропоную вам на яблучках, написати, а потім озвучити, що ви чекаєте від нашої зустрічі і прикріпити їх до нашого дерева».

Після закінчення вправи тренер коментує очікування з точки зору їх реалістичності в рамках програми тренінгу та ознайомлює учасників із програмою.

**4. Вправа "Правила роботи"**

**Мета:** організація групи та створення можливості ефективної роботи.

**Необхідні матеріали:** Плакат «Правила роботи».

Тренер: «Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную прийняти наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття».

ПРАВИЛА РОБОТИ:

* + Правило активності (активно брати участь і висловлювати свою думку при обговоренні);
  + Правило «Я-висловлювання» (говорити тільки від свого імені);
  + ­Правило конфіденційності (неприпустимо виносити на обговорення особисту інформацію про учасників групи за межі тренінгової території);
  + Правило «одного мікрофона» (один говорить, всі інші - слухають);
  + Правило «Стоп» (кожен учасник має право, нічого не пояснюючи, не брати участі в одній із вправ);
  + Правило толерантності (кожен має право висловити свою точку зору відповідно до своїх переконань).

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

**Питання для обговорення:**

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

**5. Вправа «Що таке образа?»**

**Мета:** розширення поняття «образа», допомога в аналізі власної поведінки.

**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркер.

**Хід вправи:** На фліпчарті фіксуються всі відповіді на запитання:

1. Що таке образа?
2. Чому нас ображають люди?
3. Чому ображаємо ми?

**Питання для обговорення:**

1. Як ми ставимося до тих, хто ображає нас?
2. Як до нас ставляться ті, кого ображаємо ми?

**6. Вправа "Я думаю, це сталося тому, що...".**

**Мета:** допомогти дитині вивільнити негативні переживання, проаналізувати ситуацію та свою поведінку.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Дітям пропонується перерахувати причини, через які, на їхню думку, вони перенесли насильство. Наприклад, закінчити речення: "Інколи я вірю, що це моя вина, тому що...". Завдання психолога - обговорити, чому дитина почуває себе вин­ною. Намагаючись осмислити те, що сталося, діти поступово позбавляються відчуття вини, переборюють почуття власної безпомічності.

Наступним кроком є закінчення речень типу: "Це була не моя вина, тому що...".  
**Питання для обговорення:**

1. Чому це відбулося?

2. Чому ви це зробили так, а не по іншому?

3. Ви ні в чому не винні, тому що…

4. Що ви зараз відчуваєте?

**7. Вправа « Лист кривднику».**

**Мета:** допомогти дитині вивільнити негативні переживання.

**Необхідні матеріали:** папір, ручки.

Тренер: «Зараз вам буде необхідно написати листа людині, що вас образила. Розповісти про емоції та переживання, що ви відчуваєте до цієї людини. Ви можете використовувати будь-які слова та вислови, що прийдуть до вас».

Дитина сама вирішує, що робити з цим листом (читати всій групі чи тільки психологу, порвати його чи пока­зати іншому дорослому).

**Питання для обговорення:**

1. Що ви відчуваєте зараз, після написання письма?
2. Що ви б хотіли зробити з листом?
3. Що б ви зробили, якщо несподівано зустріли кривдника?

**РОБОЧИЙ ЛИСТ «Лист кривдникові»**

Адресовано \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я дуже давно хотів (-ла) сказати тобі це. Я думав (-ла), що \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_і що ти \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Потім все змінилося. Коли ти зробив (-ла) це зі мною, я подумав (-ла), що \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ і я не розумів (-ла), чому \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тепер, коли я згадую про це, я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ і я відчуваю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ти і\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Іноді, думаючи про тебе, я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я хочу сказати що\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Якщо ми коли-небудь зустрінемося, я і\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

P.S

**8. Підведення підсумків**

**Мета:** підведення підсумків.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Тренер: «Наше заняття закінчується. А зараз прошу сказати: "Що вам найбільше запам’яталося?" "Що зможете за необхідності застосувати в житті?" "Чи збулися очікування?"

**9. Ритуал прощання**

**Мета:** збереження дружньої атмосфери у класі.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Це дружній ритуал завершення заняття. Учасники стають у коло і висловлюють добрі побажання або слова подяки по черзі один одному. У кінці можна поаплодувати собі та іншим учасникам тренінгу.

**3.2.2. Тренінг: «Профілактика булінгу в учнівському середовищі»**

**Тривалість:** 1 година 20 хвилин.

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

**Необхідні матеріали:** Плакат «Правила роботи», плакат "Дерево", липучі стікери у формі яблук, ручки, мультимедійна презентація, ілюстративні картки, ватмани, камінці, мушлі, капронові носки, атласні стрічки 3 кольорів, картки з зображенням стріли, мішені та ока для поділу учасників на 3 групи, ватмани, маркери.

**Кількість учасників:** 12-15 чоловік.

**Хід заняття:**

**1. Привітання учасників.**

**Мета:**повідомлення теми заняття, установка на роботу.

Тренер: **«**Доброго дня, шановні учасники тренінгу. Сьогодні ми з вами тут для того, щоб обговорити важливу тему - тему насильства та жорстокості серед учнів.

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

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

1. **Вправа "Знайомство"**

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

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Тренер: «Пропоную познайомитися в такий спосіб. Кожен по черзі називає своє ім'я та одну позитивну рису характеру, яка вас найкраще презентує. Риса має бути названа на будь-яку букву з вашого імені».

1. **Вправа "Мої очікування"**

**Мета:**формування власної мети діяльності, мотивація та усвідомлення власної відповідальності за досягнення певних результатів.

**Необхідні матеріали:** Плакат "Дерево", липучі стікери у формі яблук, ручки.

Тренер: «Пропоную вам на яблучках, які ви знайдете у себе на спинках стільців, написати, а потім озвучити, що ви чекаєте від нашої зустрічі і прикріпити їх до нашого дерев».

1. **Вправа "Правила роботи"**

**Мета:** організація групи та створення можливості ефективної роботи.

**Необхідні матеріали:** Плакат «Правила роботи»

Тренер: «Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную прийняти наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття».

ПРАВИЛА РОБОТИ:

* + Правило активності (активно брати участь і висловлювати свою думку при обговоренні);
  + Правило «Я-висловлювання» (говорити тільки від свого імені);
  + ­Правило конфіденційності (неприпустимо виносити на обговорення особисту інформацію про учасників групи за межі тренінгової території);
  + Правило «одного мікрофона» (один говорить, всі інші - слухають);
  + Правило «Стоп» (кожен учасник має право, нічого не пояснюючи, не брати участі в одній із вправ);
  + Правило толерантності (кожен має право висловити свою точку зору відповідно до своїх переконань).

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

**Питання для обговорення:**

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?
4. **Інформаційне повідомлення "Що таке булінг"**

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

**Необхідні матеріали:** мультимедійна презентація.

Тренер: «Сьогодні серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми один до одного.

Останніми роками визнано поширення такого явища, як шкільний булінг. Отже, що це таке: булінг у перекладі з англійської - хуліганити, грубіянити, визначається, як утиск, цькування, дискримінація. Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або дітей».

**4 головні компоненти булінгу:**

* + агресивна і негативна поведінка;
  + здійснюється регулярно;
  + відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу;
  + така поведінка є навмисною.

**Форми шкільного булінгу:**

* фізичний (умисні штовхання, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень та ін.);
* психологічний (насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість)

**Соціальна структура булінгу:**

* переслідувач (кривдник, агресор);
* постраждала дитина (жертва);
* спостерігач.

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

**Як розпізнати жертву:**

* діти, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків;
* невпевнені в собі діти, замкнуті, мовчазні;
* діти, які мають руде волосся, повні чи худі;
* діти, які уникають певних місць у школі (наприклад, на перерві сидять у класі);
* діти, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.

**Як розпізнати агресора:**

* якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших;
* виділяються зовнішністю, манерою поведінки, одягом;
* вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дітей та дорослих;
* не дуже гарно вчаться;
* мають досить велике коло друзів або однодумців та ін.

**Як розпізнати спостерігача:**

* діти з кола кривдника;
* однокласники;
* випадкові учні або ін..

Наслідки булінгу можуть бути різноманітні. Їх жертви зазнають чимало страждань. Це і зниження самооцінки, поганий сон та апетит, тривожність, вживання алкоголю, паління, думки про самогубство та інші.

Отже, як бачимо явище булінгу є поширеним, але в наших силах його зупинити і не лишатися осторонь. Адже слід пам'ятати, що сьогодні ти - спостерігач, а завтра - жертва.

1. **Вправа "Відгадай хто"**

**Мета:** навчити учасників тренінгу розпізнавати соціальні ролі булінгу.

**Необхідні матеріали:** ілюстративні картки, ватмани, маркери.

Тренер: «Зараз ми з вами об'єднаємося у 3 групи.

Завдання для кожної групи однакове. Ви отримаєте однакову кількість картинок і спробуєте серед них віднайти жертв булінгу, агресорів та спостерігачів. Кожна група представить свої напрацювання і пояснить, чому вона так думає».

1. **Вправа "Тягар емоцій"**

**Мета:** надати можливість учасникам відчути переживання, які виникають у жертви булінгу, виховувати почуття емпатії.

**Необхідні матеріали:** камінці, мушлі, капронові носки.

Тренер**:** «Перед вами камінці та мушлі. Виберіть з них те, з чим у вас асоціюється негативна емоція.

Зараз кожен з вас назве ту емоцію, про яку подумав, і вкине камінець чи мушлю у шкарпетку».

**Питання для обговорення:**

1. Чи важко було виконувати вправу?
2. Як ви думаєте, емоції кого ми називали?
3. Що ви при цьому відчували?

**8. Гра-розминка "Хто зайвий"**

**Мета:** активізувати учасників, зняти неприємні емоції від попередньої вправи, підготувати до подальшої роботи.

**Необхідні матеріали:** атласні стрічки 3 кольорів

Тренер: «Зараз я забираю один стілець. Всі ви, за моєю командою, будете рухатися по колу. По команді: "СТОП" ви повинні знайти собі місце для того, щоб сісти. Це не обов'язково має бути ваш стілець. Той, хто залишиться стояти - вибуває з гри».

**Питання для обговорення:**

1. Чи звернув хтось увагу на стрічки, які висять на 3 стільцях?
2. Ці стрічки означають певну соціальну роль у булінгу.

Звертаю вашу увагу на те, що дехто з вас, несподівано, встиг побувати у певних ролях. Так, може трапитися з вами і у житті: "Ви не очікуєте, а опиняєтеся у ролі жертви чи можливо агресора".

**9. Вправа "Чому так стається"**

**Мета:** з’ясувати причини поведінки учасників булінгу.

**Необхідні матеріали:**  картки з зображенням стріли, мішені та ока для поділу учасників.

Тренер**:** «Ви всі бачите у мене різних кольорів та розмірів картки. Зараз кожен з вас вибере картку. З іншої сторони там є зображення, але ви не можете дивитися самі, що там і показувати комусь з учасників. Картки відкриваєте за моєю командою. Прошу об’єднатися у групи за малюнками, які є на картках. Дякую. А тепер, як ви думаєте, що означає "стріла?" (агресор), "око" (спостерігач), "мішень" (жертва). Ви знову, мимоволі отримали ролі. А зараз кожна група буде мати своє завдання.

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

Група "жертв" спробує написати причини, чому діти стають легкими мішенями для кривдників.

Група "спостерігачів" пише причини, чому спостерігачі часто не вмішуються у процес боулінгу».

**10. Вправа "Скринька безпеки"**

**Мета:** формувати в учнів навички відповідальної та безпечної поведінки, спонукати підлітків до пошуку шляхів захисту у небезпечних для них ситуаціях.

**Необхідні матеріали:** відривні стікери, скринька, фломастери або ручки, загальні рекомендації

Тренер: «Завдання вправи полягає у тому, що кожен з вас повинен подумати і написати:

1. Як захистити себе від булінгу.
2. Що повинна робити дитина у ситуації булінгу.

Озвучивши свої рекомендації, вкинути їх у спільну "скриньку безпеки".

*Тренер записує на ватмані всі, запропоновані дітьми, варіанти.*

Рекомендації:

1. Зберігай спокій, дій хоробро та обійди ситуацію.
2. Стримуй гнів.
3. Говори спокійно і впевнено - дай агресору можливість зупинитися.
4. Звернися по допомогу до дорослого, якому довіряєш (це може бути вчитель, психолог чи соціальний педагог).
5. Повідом про булінг когось із дорослих анонімно.
6. Поговори про це зі своїм братом, сестрою, знайомими.
7. Відійди в сторону. Це не ознака слабкості!
8. Усунь провокативні фактори.

**ПАМ’ЯТАЙТЕ!**

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

**11. Вправа "Я зможу допомогти"**

**Мета:** вироблення навичок безпечної поведінки у конкретній ситуації, пошук шляхів захисту у ситуації булінгу.

**Необхідні матеріали:** картки з ситуаціями, ватмани, фломастери

Тренер: «Ви залишаєтеся працювати у підгрупах. Кожна підгрупа отримає певну ситуацію, де здійснюється насильство. Ваше завдання полягає у тому, щоб допомогти жертві та знайти для неї шляхи захисту та безпечної поведінки. Допомогою вам можуть бути наша "Скринька безпеки" та рекомендації, про які ми говорили у попередній вправі».

**Ситуація 1.**

Вона як завжди сиділа за партою, хоча всі її однолітки метушилися та галасували під час перерви. Світлана спостерігала щодня одну й ту саму картину: дівчатка весело сміються, жартують та кокетливо поглядають на хлопців. Звичайно, адже вони не носять цих потворних окулярів та брекетів на зубах. Через них вона терпіла стільки знущань та насмішок серед однокласників..! Тільки вдома вона могла насолодитися любов’ю та теплом, яке дарували їй її батьки.

Порожній клас. За партою самотньо сидить Світлана. До неї підходять двоє дівчат. Це її однокласниці. Починають насміхатися з дівчинки: забирають окуляри, кидають на підлогу зошити та книжки, топчуть їх. Дівчинка починає плакати.

**І раптом…..СТОП!**

**Ситуація 2.**

Кожен ранок Максима починався з того, що він чув чергову сварку батька та матері. Так сталося і цього разу. Проспавши, він похапцем одягнувся і вибіг на вулицю. Снідати не хотілось, та й ні мама, ні тато не помітять, що його вже нема. Він звик. Адже давно його у сім’ї не помічали.

До школи також не хотілося іти. Адже там старші хлопці знову почнуть знущатися з нього: чіпляти на спину образливі прізвиська, давати стусани, ставити підніжки. Було дуже важко, адже пожалітися було нікому…

Школа. Продзвенів дзвінок на перерву. Із засмученим обличчям Максим вийшов з класу.

В цей час до нього підійшли троє старшокласників. Почали знущатися, насміхатися. Один з них поплескав Максима по спині, причепивши листок з написом «Вдар мене». Хлопець про це не знав. Максима боляче штовхнули і він упав. Було дуже боляче. На очі навернулися сльози.

**І раптом………СТОП**!

**Ситуація 3.**

Колись Саша жив у щасливій та повноцінній сім’ї. Але після розлучення батьків мати була постійно зайнята. А він так хотів уваги та тепла. Адже він також важко переживав розлучення батьків, хоча і не показував цього. Через це він почав погано вчитися. Часто конфліктував з вчителями та дітьми.

Цей день у школі не був винятком. Після уроку він побився з однокласником, нагрубив вчительці, яка зробила йому зауваження і як завжди прийшов на уроки не підготовленим. Однокласники Сашка незлюбили і часто насміхалися та глузували з нього, не приймали у спільну компанію. Але він не виказував свого болю через це. Насправді йому було страшно…

Школа. Уроки давно закінчилися. Всі порозходилися. Сашкові не хотілося іти додому.

Сашко одягає свою куртку. В цей час до нього підходять двоє старшокласників, пропонують цигарку. Сашко, спочатку вагається, але потім погоджується піти з ними закурити. Виходячи з гардероба, старшокласники починають вимагати у хлопця гроші. Сашко пояснює, що у нього немає грошей. Хлопців це обурює і вони починають його бити.

**І раптом…….СТОП!**

**Питання для обговорення:**

1. Чи були труднощі при виконанні завдання? Якщо так, то в чому саме?
2. Які емоції чи переживання ви відчували до дітей, які опинилися у складних ситуаціях?

**12. Підведення підсумків.**

**Необхідні матеріали:** не потрібні

Тренер: «Наше заняття закінчилося. А зараз прошу сказати: "Що вам найбільше запам’яталося?" "Що зможете за необхідності застосувати в житті?" "Чи збулися очікування?"

*Тренер після рефлексії роздає буклети.*

**3.2.3. Тренінг: «Попередження насильства в учнівському середовищі»**

**Тривалість:** 1 година 20 хвилин.

**Мета:** ознайомити учнів з поняттям, формами та структурою насильства у школі (булінгом); виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає насильства; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки.

**Необхідні матеріали:**плакат "Дерево", липучі стікери у формі яблук, ручки, плакат «Правила роботи», атласні стрічки 3 кольорів, фліпчарт, маркери, аркуші ватману.

**Кількість учасників:** 12-15 чоловік.

**Хід заняття:**

**1. Привітання учасників.**

**Мета:**повідомлення теми заняття, установка на роботу.

Тренер: «Доброго дня, шановні учасники тренінгу. Сьогодні ми з вами тут для того, щоб обговорити важливу тему - тему насильства та жорстокості серед учнів.

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

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

**2. Вправа "Знайомство"**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу, запам’ятати імена, створити передумови для роботи.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Тренер: «Пропоную познайомитися в такий спосіб. Кожен по черзі називає своє ім'я (так, як учасник бажає, щоб його називали протягом тренінгу) та описує свій актуальний стан».

*За бажанням тренер теж бере участь у вправі (тренер може показати приклад того, як презентувати себе).*

**3. Вправа "Мої очікування"**

**Мета:** формування власної мети діяльності, мотивація та усвідомлення відповідальності за досягнення певних результатів.

**Необхідні матеріали:** плакат "Дерево", липучі стікери у формі яблук, ручки.

Тренер: «Наша наступна вправа так і називається. Пропоную вам на яблучках, написати, а потім озвучити, що ви чекаєте від нашої зустрічі і прикріпити їх до нашого дерева».

*Після закінчення вправи тренер коментує очікування з точки зору їх реалістичності в рамках програми тренінгу та ознайомлює учасників із програмою.*

**4. Вправа "Правила роботи"**

**Мета:** організація групи та створення можливості ефективної роботи.

**Необхідні матеріали:** плакат «Правила роботи».

Тренер: «Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную прийняти наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття».

ПРАВИЛА РОБОТИ:

* + Правило активності (активно брати участь і висловлювати свою думку при обговоренні);
  + Правило «Я-висловлювання» (говорити тільки від свого імені);
  + ­Правило конфіденційності (неприпустимо виносити на обговорення особисту інформацію про учасників групи за межі тренінгової території);
  + Правило «одного мікрофона» (один говорить, всі інші - слухають);
  + Правило «Стоп» (кожен учасник має право, нічого не пояснюючи, не брати участі в одній із вправ);
  + Правило толерантності (кожен має право висловити свою точку зору відповідно до своїх переконань).

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

**Питання для обговорення:**

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

**5. Інформаційне повідомлення "Що таке булінг"**

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

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Тренер: «Сьогодні серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми один до одного.

Останніми роками визнано поширення такого явища, як шкільний булінг. Отже, що це таке: булінг у перекладі з англійської - хуліганити, грубіянити, визначається, як утиск, цькування, дискримінація. Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або дітей.

**4 головні компоненти булінгу:**

* + агресивна і негативна поведінка;
  + здійснюється регулярно;
  + відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу;
  + така поведінка є навмисною.

**Форми шкільного булінгу:**

* фізичний (умисні штовхання, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень та ін.);
* психологічний (насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість)

**Соціальна структура булінгу:**

* переслідувач (кривдник, агресор);
* постраждала дитина (жертва);
* спостерігач.

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

Наслідки булінгу можуть бути різноманітні. Їх жертви зазнають чимало страждань. Це і зниження самооцінки, поганий сон та апетит, тривожність, вживання алкоголю, паління, думки про самогубство та інші.

Отже, як бачимо явище булінгу є поширеним, але в наших силах його зупинити і не лишатися осторонь. Адже слід пам'ятати, що сьогодні ти - спостерігач, а завтра – жертва».

**Запитання до групи:**

1. Чи згодні ви з почутим?
2. Чи маєте ще якісь доповнення?
3. Як ви вважаєте хто найчастіше стає жертвою булінгу. Чому?
4. А хто тоді стає кривдником? Навіщо це йому потрібно?
5. І кого ж ми можемо назвати спостерігачем?

**6. Гра-розминка "Хто зайвий"**

**Мета:** активізувати учасників, зняти неприємні емоції від попередньої вправи, підготувати до подальшої роботи.

**Необхідні матеріали:** атласні стрічки 3 кольорів.

Тренер: «Зараз я забираю один стілець. Всі ви, за моєю командою, будете рухатися по колу. По команді: "СТОП" ви повинні знайти собі місце для того, щоб сісти. Це не обов'язково має бути ваш стілець. Той, хто залишиться стояти - вибуває з гри».

**Після гри.** Чи звернув хтось увагу на стрічки, які висять на 3 стільцях? Ці стрічки означають певну соціальну роль у булінгу. Звертаю вашу увагу на те, що дехто з вас, несподівано, встиг побувати у певних ролях. Так, може трапитися з вами і у житті: "Ви не очікуєте, а опиняєтеся у ролі жертви чи можливо агресора".

**Питання для обговорення:**

1. Який зараз ваш актуальний стан?

2. Які виникли думки, щодо почутого?

**7. Вправа «Конфліктна ситуація»**

**Мета:** створення різних моделей поведінки в конфлікті, зняття тривожності, пов’язаної із конфліктною ситуацією.

**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери, аркуші ватману.

Тренер: «Для виконання наступної вправи вам необхідно об’єднатися в пари, по двоє. В конфліктних ситуаціях, кожен намагається відстояти свої права та потреби. У вашій парі один учасник (А) має смачну цукерку, інший (В) – дуже голодний і також обожнює ці цукерки. Завдання А – бути непоступливим: «Нізащо не віддам!» Завдання В – будь-що заволодіти цукеркою. Парам дається п’ять хвилин на діалог».

*По закінченні діалогу відбувається обговорення в колі*

**Питання для обговорення:**

1. Якими способами користувалися ті, хто отримав цукерку? (Наприклад: обман, підкуп, лестощі, обговорення умов, компроміс…)
2. Чому не вдалося домовитись тим, хто залишився без цукерки? (Формальне виконання «наказу мами», не аргументовано бажання тощо.)
3. Який аргумент найчастіше спрацьовував в групі, коли цукерка була отримана, і чому її не віддавали? *Результати обговорення фіксуються на фліпчарті.*
4. Якими аргументами ви користуєтесь у Вашому, реальному житті? Чи можна їх назвати дієвими?
5. Що можна зробити, щоб Ваш аргумент став результативнішим?

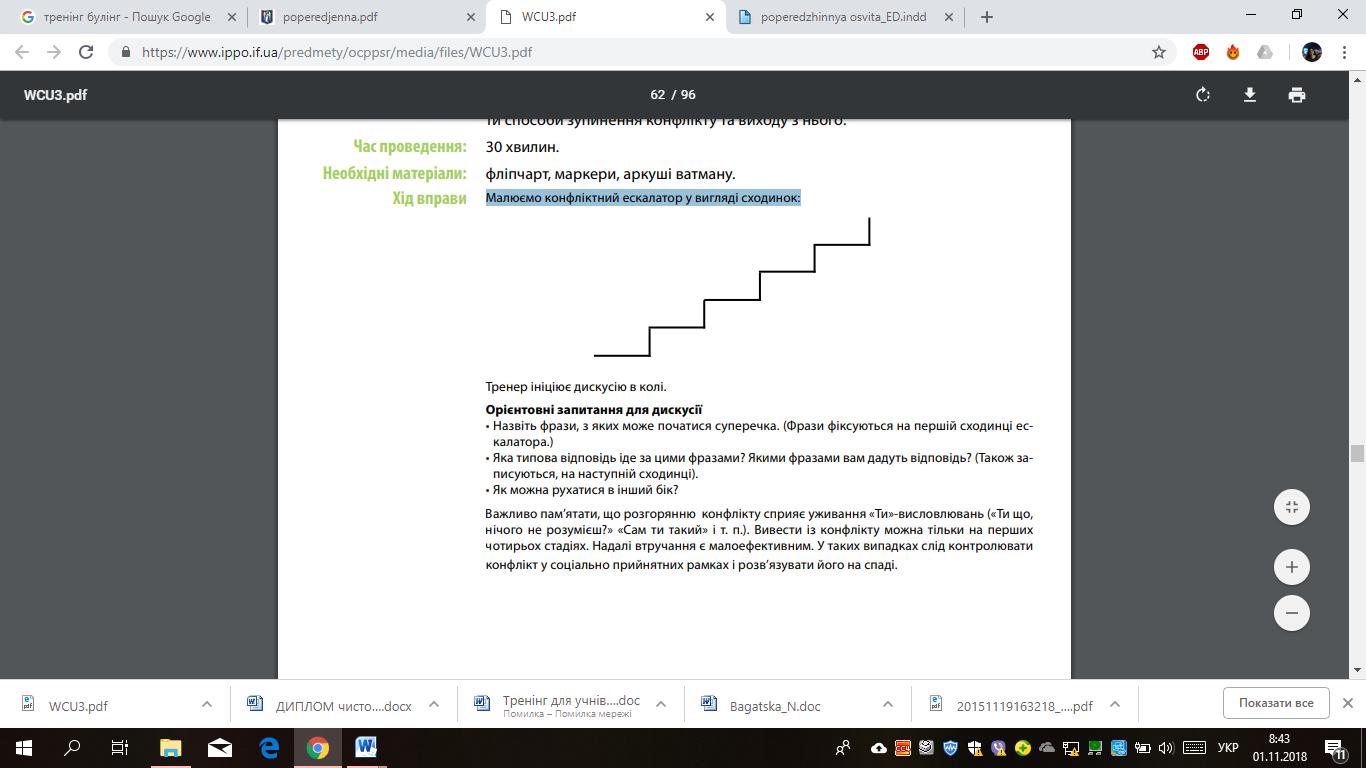
**8. Вправа «Конфліктний ескалатор»**

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити власну поведінку в конфлікті, відпрацювати способи зупинення конфлікту та виходу з нього.

**Необхідні матеріали:** Фліпчарт, маркери, аркуші ватману.

**Хід вправи:**

Тренер малює конфліктний ескалатор у вигляді сходинок:



Тренер: суперечка часто виходить з-під контролю, як на ескалаторі: ставши на нього, ви вже не можете зійти.

*Тренер ініціює дискусію в колі.*

**Орієнтовні запитання для дискусії:**

1. Назвіть фрази, з яких може початися суперечка. (Фрази фіксуються на першій сходинці ескалатора.)

2. Яка типова відповідь іде за цими фразами? Якими фразами вам дадуть відповідь? (Також записуються, на наступній сходинці).

3. Як можна рухатися в інший бік і зробити конфлікт результативним?

4. Чи могли б, ви, використовувати цей метод у вашому житті?

Тренер: «Важливо пам’ятати, що розгортанню конфлікту сприяє уживання «Ти» - висловлювань («Ти що, нічого не розумієш?» «Сам ти такий» і т. п.). Вивести із конфлікту можна тільки на перших чотирьох стадіях. Надалі втручання є малоефективним. У таких випадках слід контролювати конфлікт у соціально прийнятних рамках і розв’язувати його на спаді».

**9. Вправа «Ми схожі»**

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити, що вони мають багато спільного, однак кожен має і свої відмінності, які створюють унікальну особистість кожного.

**Необхідні матеріали:** додаткові матеріали не потрібні.

Тренер:«Для виконання цієї вправи хаотично розійдіться по кімнаті й говоріть кожному, кого зустрінете, 2 фрази, що починаються словами:

* «Ти схожий на мене тим, що…»;
* «Я відрізняюсь від тебе тим, що…».

**Питання для обговорення:**

1. Що при виконання вправи вам було легко зробити?
2. З чим виникли труднощі?
3. Які відкриття ви для себе зробили?
4. Які ознаки ви найчастіше використовували для порівняння (зовнішні, внутрішні характеристики)?

Тренер:«Всі ми, по суті, схожі й водночас різні, але маємо право на ці відмінності й ніхто не може змусити нас бути іншими».

**10.Підведення підсумків.**

**Мета:** підведення підсумків.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Тренер: «Наше заняття закінчується. А зараз прошу сказати: "Що вам найбільше запам’яталося?" "Що зможете за необхідності застосувати в житті?" "Чи збулися очікування?"

**11. Вправа «Крок-раз!»**

**Мета:** підведення підсумків, створення позитивної атмосфери.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Тренер: «Учасники групи стають у широке коло, тримаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я... (навчився, відчув, зрозумів тощо)», і вся група робить крок уперед».

*Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.*

**3.2.4. Тренінг: «Запобігання насильству серед підлітків»**

**Тривалість:** 1 година 20 хвилин.

**Мета:** навчання способам неконфліктної поведінки, сформувати уявлення про право на рівність, емоційний розвиток дітей, що дозволить їм конструктивно взаємодіяти з іншими, вільно виражати та регулювати свої емоції.

**Кількість учасників:** 12-15 учасників.

**Вікова група:** 5 – 9 класи.

**Необхідні матеріали:** папір, ручки, олівці, фломастери, ватман; скотч, картки – назви команд для кожного, завдання на картках для команд.

**Хід заняття:**

**1. Знайомство**

**Мета:** знайомство і саморозкриття учасників групи, створення позитивної атмосфери.

Тренер: «Діти, сьогодні на занятті ми розглянемо серйозну проблему, яка хвилює багатьох дітей та дорослих через свою шкоду людині, це проблема поширення насильства, жорстокого поводження та булінгу серед підлітків. Насильство в школі — це застосування сили, психологічного тиску, погроз, які свідомо спрямовані на слабших дітей, які не зможуть дати відсіч. Люди бувають різними, вони можуть подобатися нам чи ні, але це не дає права одній людині ставитись зневажливо до іншої людини. Є таке золоте правило моралі «Стався до іншого так, як хочеш, щоб ставилися до тебе!». У всіх людей є свої особливості, всі ми різні: хтось худий, а хтось – повненький, хтось – з карими очима, а хтось з блакитними, є високі, а є й маленькі. Також у світі є багато рас, національностей, у кожного з нас є свої захоплення, які схожі або відрізняються від захоплень інших. Це називаються індивідуальністю людини. Всі ми різні, але всі ми рівні!»

**2. Вправа «Презентація»**

**Мета:** проявити вміння презентувати свої особистісні якості.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Всі учасники сідають у коло. Тренер задає завдання: назвати своє ім’я та свої якості або здібності, які починаються на кожну букву імені. Наприклад, Антон : А- артистичний, н – надійний, т – товариський, о – охайний. Кожен учасник називає своє ім’я і називає свої позитивні якості або здібності. Головне завдання самопрезентації — підкреслити свою індивідуальність. Після того як кожен повідомить про себе, тренер просить учнів пригадати, у чому ж унікальність учасників групи.

**3. Вправа "Мої очікування"**

**Мета:** формування власної мети діяльності, мотивація та усвідомлення відповідальності за досягнення певних результатів.

**Необхідні матеріали:** плакат "Дерево", липучі стікери у формі яблук, ручки.

Тренер: «Наша наступна вправа так і називається. Пропоную вам на яблучках, написати, а потім озвучити, що ви чекаєте від нашої зустрічі і прикріпити їх до нашого дерева».

*Після закінчення вправи тренер коментує очікування з точки зору їх реалістичності в рамках програми тренінгу та ознайомлює учасників із програмою.*

1. **Вправа "Правила роботи"**

**Мета:** організація групи та створення можливості ефективної роботи.

**Необхідні матеріали:** плакат «Правила роботи».

Тренер: «Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную прийняти наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття».

ПРАВИЛА РОБОТИ:

* + Правило активності (активно брати участь і висловлювати свою думку при обговоренні);
  + Правило «Я-висловлювання» (говорити тільки від свого імені);
  + ­Правило конфіденційності (неприпустимо виносити на обговорення особисту інформацію про учасників групи за межі тренінгової території);
  + Правило «одного мікрофона» (один говорить, всі інші - слухають);
  + Правило «Стоп» (кожен учасник має право, нічого не пояснюючи, не брати участі в одній із вправ);
  + Правило толерантності (кожен має право висловити свою точку зору відповідно до своїх переконань).

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

**Питання для обговорення:**

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?
4. **Вправа «Вітер дме на …»**

**Мета:** згуртування групи.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Зі словами «Вітер дме на …» ведучий починає гру. Щоб учасники гри побільше дізналися один про одного, питання можуть бути наступними: «Вітер дме на того, у кого темне волосся» - всі темноволосі повинні помінятися місцями. «Вітер дме на того, у кого є велосипед, скейт», «у кого є друзі», «у кого карі очі», «у кого блакитні очі» і т.д. Хто не встиг зайняти місце, той ведучий. (Один стілець прибирається).

**Питання для обговорення:**

1. Вам сподобалось? Що нового Ви дізналися один про одного?
2. Який висновок можна зробити після цієї гри? (Вчитель підводить учнів до висновку, що всі ми різні – зовнішність, здібності, захоплення).
3. **Інформаційне повідомлення.**

Види насильства: – фізичне (дії, що спричиняють або можуть спричиняти тілесні ушкодження) Вияви: удари, кидання різними предметами, штовхання, підніжки, бійки; – психологічне (дії, що спричиняють моральну шкоду) Вияви: погрози, залякування, глузування, приниження, обзивання, плітки, критика при всіх; – економічне (дії, що спрямовані на пошкодження майна) Вияви: вимагання речей, або грошей, відбирання їжі, навмисне пошкодження особистого або шкільного майна. Тренер: Іноді в школі ми зустрічаємося з такими випадками, які нам здаються нам невинними жартами, але вони часто повторюються. А потім поступово перетворюються на переслідування дитини, конфлікти та травлю. Це явище називається булінг.

1. **Вправа Асоціації «Булінг»**

**Мета:** підводить підлітків до висновку, що потрібно стати на захист тих, кого образили і не підтримувати агресорів.

**Необхідні матеріали:** папір, ручка.

1. Якщо булінг- це меблі, то які?
2. Якщо булінг – це герой з мультфільму, то який?
3. Якщо булінг – це дерево, то яке?
4. Якщо булінг – це явище природи, то яке? 5.
5. Якщо булінг – це техніка, то яка?
6. Якщо булінг – це музичний інструмент, то який?
7. Якщо булінг – це посуд, то який?
8. Якщо булінг – це блюдо, то яке?
9. Якщо булінг – це літературний твір, то який?
10. Якщо булінг – це тварина, то яка?
11. Якщо булінг – колір, то який?
12. Якщо булінг – людина, то яка?
13. Якщо булінг – погода, то яка?
14. Якщо булінг – це пора року, то яка?
15. Якщо булінг – транспорт, то який?
16. Якщо булінг – птах, то який?
17. Якщо булінг – казка, то яка?
18. Якщо булінг – іграшка, то яка?
19. Якщо булінг – комаха, то яка?
20. Якщо булінг – спорт, то який?

**Питання для обговорення:**

1. Прочитайте, що вийшло? Що це означає?
2. Хтось з Вас зустрічався з явищем булінгу в житті?
3. Як можна зупинити булінг у класі?
4. **Вправа «Словесний автопортрет»**

**Мета:** ця вправа дає можливість учасникам зрозуміти краще один одного, інтереси, захоплення.

**Необхідні матеріали:** папір, ручка.

Учасники на аркушах паперу пишуть повідомлення про себе, але не підписують їх. Розповідають про свої захоплення, здібності, улюблені речі, про свої якості, характер, поведінку, про успіхи в навчанні і т.д. Потім листи збираються і перемішуються. Кожен підліток вибирає лист і зачитує групі повідомлення. Завдання учасника – дізнатися за словесним описом, про кого йде мова. Якщо він не здогадався, то просить допомоги у групи.

**Питання для обговорення:**

1. Вам сподобалось?
2. Що нового Ви дізналися один про одного?

**9.**  **Вправа «Прогноз погоди»**

**Мета:** виявлення емоційного настрою учасників в ході виникнення конфлікту

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4, фломастери та олівці

**Хід вправи:**

Тренер: «Візьміть аркуш паперу і намалюйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою, коли ви з кимось конфліктуєте. Ви можете показати, що у вас «погана погода» або «штормове попередження», а може бути, для вас сонце вже світить на всю».

**Питання для обговорення:**

1. Чи виникли складнощі при виконання завдання?
2. Що для вас значить «бути в конфлікті»?
3. Чи вважаєте ви себе конфліктною людиною?
4. Чи є в міжособистісному конфлікті позитивні сторони?

**10. Вправа «Зворотний зв'язок»**

**Мета:** завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

**Необхідні матеріали:** не потрібні

**Хід вправи:** Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповісти на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що вам сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?
4. Які почуття у вас виникли вході виконання вправи?
5. **Вправа «Побажання»**

**Мета:** емоційна розрядка учасників в кінці заняття.

**Необхідні матеріали**: не потрібні.

**Хід вправи**: Кожен учасник висловлює своє побажання сусідові праворуч. Починає вправу ведучий.

**3.2.5. Тренінг: «Згуртованість та довіра»**

Групова згуртованість - це показник міцності, єдності та стійкості міжособистісних взаємодій і взаємин у групі, що характеризується взаємною емоційною привабливістю членів групи і задоволеністю групою та дає змогу будувати позитивні взаємини між дітьми. Зростання довіри між однолітками.

**Тривалість:** 1 година 20 хвилин

**Мета:** будувати позитивні взаємини між однолітками в умовах групової взаємодії; зростання довіри між членами групи; дати можливість висловити емоції, пов'язані з переживанням ганьби, і роз'яснити природу подібних почуттів.

**Кількість учасників:** 7-8 осіб

**Категорія учасників:** учні 5-9 класів

**Хід заняття:**

1. **Привітання.**

Тренер:«Згуртування – це можливість для команди стати єдиним цілим для досягнення конкретних цілей і завдань. У вас є спільні цілі – навчання в цьому університеті, отримання якісної освіти, відмінного диплома! І для того, щоб більш ефективно досягти цих цілей, всі ви потребуєте підтримки, і ви можете її отримати саме в своїй групі! Адже, тільки згуртований колектив досягає багатьох вершин і перемог!».

1. **Знайомство «Я найкраще вмію робити …»**

**Мета:** знайомство з групою, формування довірчих відносин між учасниками заняття.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:** тренер пропонує учасникам ближче пізнати один одного. Для цього він пропонує учасникам по черзі, називаючи своє прізвище та ім’я, продовжити речення «Я найкраще вмію робити… ».

**Питання для обговорення:**

1. Які враження виникли у вас під час виконання вправи?
2. Чи дізналися ви щось нове про учасників тренінгу?

**3. Вправа «Очікування та побоювання»**

**Мета:** виявлення очікуваньта побоювань учасників від тренінгу

**Необхідні матеріали:** стікери, ручки

**Хід вправи:**  Учасники отримують невеликі стікери. Ведучий просить студентів написати, що саме вони очікують та чого побоюються в ході тренінгу. Після цього аркуші вивішуються на дошці.

**4. Вправа "Правила роботи"**

**Мета:** організація групи та створення можливості ефективної роботи.

**Необхідні матеріали:** плакат «Правила роботи».

Тренер: «Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную прийняти наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття».

ПРАВИЛА РОБОТИ:

* + Правило активності (активно брати участь і висловлювати свою думку при обговоренні);
  + Правило «Я-висловлювання» (говорити тільки від свого імені);
  + ­Правило конфіденційності (неприпустимо виносити на обговорення особисту інформацію про учасників групи за межі тренінгової території);
  + Правило «одного мікрофона» (один говорить, всі інші - слухають);
  + Правило «Стоп» (кожен учасник має право, нічого не пояснюючи, не брати участі в одній із вправ);
  + Правило толерантності (кожен має право висловити свою точку зору відповідно до своїх переконань).

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

**Питання для обговорення:**

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

**5. Вправа «Встановлення контакту»**

**Мета:** встановлення контакту

**Необхідні матеріали:** не потрібні

**Хід проведення:** вибираються двоє охочуючих, які сідають в центрі кола. Тренер пояснює ситуацію: «Ви їдете в автобусі, він зупиняється на червоне світло, і раптом в автобусі, що стоїть в сусідньому ряду, ви помічаєте приятеля, якого давно не бачили. Ви хочете домовитися про зустріч з ним в якомусь певному місці і в певний час. У вашому розпорядженні - одна хвилина, поки автобуси стоять біля світлофора».

Після невербального програвання ситуації учасники діляться інформацією про те, як вони зрозуміли один одного. У вправі по черзі беруть участь всі хто бажає.

**Питання для обговорення:**

1. Чи легко було зрозуміти партнера?
2. Чи легко було висловити свої думки без слів?
3. Якими засобами ви користувалися?
4. Що допомагало, що заважало зрозуміти партнера?

**6. Гра «Великі збори звірів»**

**Мета:** формування почуття власної гідності, впевненості в собі; формування уміння постояти за себе, за свої права.

**Необхідні матеріали:** не потрібні

**Хід проведення:** Сюжет: по лісовому радіо оголосили великі збори звірів. Мета зборів – обговорити чинні порядки, адже за останній час у верховний суд надійшло чимало скарг від звірів. На цей період не діють усі попередні закони. Звірі збираються на великій лісовій галявині, де призначена зустріч.

**Етапи:**

1. Уявіть себе в образі будь-якої тварини, що вам на цей момент ближче за духом. Не говоріть, кого ви обрали, покажіть це жестами і мімікою. Група повинна здогадатися, хто був зображений.

2. З представників тварин вибираються судді в кількості трьох осіб.

3. Групи «подібних» тварин розходяться і продумують свої вимоги. Судді в цей час виробляють основні правила поведінки в лісі. Далі ведуть збори судді.

4. Представники групи виносять на обговорення свої вимоги, а потім відбувається їх обговорення.

5. Судді змінюють місцями агресивних і неагресивних тварин. Знову «тварини» розглядають це питання в підгрупах, але вже з нової позиції. Потім відбувається загальне обговорення.

6. Судді просять знову повернутися у «свої шкіри». Далі – обговорення за підгрупами, потім – загальне. Обговорюється питання чи змінилися вимоги, якщо змінилися, то як?

7. Судді підбивають підсумки, говорять про права звірів (наприклад, право на життєвий простір, на продовження роду тощо, а також про обов’язки, наприклад загальної мобілізації у разі лісової пожежі і т. д.)

**Питання для обговорення:**

1. Чи домоглися ви того, чого хотіли? Якщо ні, то чому?
2. Які способи були використані для цього?
3. Які думки, відчуття у вас виникли в процесі гри?
4. Які враження ви отримали від гри?
5. Що таке впевненість у собі?
6. Що таке почуття власної гідності?

**7. Руханка «Плутанка»**

**Мета:** створити невимушену атмосферу.

**Необхідні матеріали:** не потрібні

**Хід проведення:** за сигналом ведучого кожен гравець знаходить собі «партнера по рукостисканню» (правою рукою). Потім теж саме – лівою рукою (з іншими партнерами). Після того, як тренер переконається, що всі руки з’єднані попарно, він пропонує учасникам групи «розплутування», активної участі в пошуках варіантів не бере. Під час виконання вправи у групі досить часто виникає думка, що вирішити поставлену задачу неможливо. У цьому разі тренер має спокійно сказати, що завдання має розв’язок, розплутатися можна завжди. Вправа може завершитися одним із трьох варіантів:

А. Усі учасники групи опиняться в одному колі (при цьому хтось може стояти обличчям у коло, хтось спиною, це неважливо, головне, щоб усі послідовно утворили коло).

Б. Учасники групи утворять два чи більше незалежних кіл.

В. Учасники групи утворюють кола, з’єднані одне з одним як кільця в ланцюжку.

**Питання для обговорення:**

* + 1. Що нам допомогло впоратися з поставленим завданням?
    2. Що можна було б зробити інакше, щоб швидше справитися з поставленим завданням?

**8. Вправа "Колажі почуттів"**

**Мета:** навчитися впізнавати й розуміти невербальні прояви почуттів.

**Необхідні матеріали:** картинки з різними почуттями.

**Хід проведення:** кожній дитині пропонується зробити, використовуючи фотографії (картинки), колаж одного з почуттів («смуток», «щастя», «переляк» і т.п.), потім інші учасники групи намагаються вгадати, яке почуття передає цей колаж. Після цього дитина, яка зробила колаж, пояснює, яким чином кожна з картинок висловлює це почуття. Якщо діти побачили в цих ілюстраціях інші почуття, їм пропонується дати свої пояснення.

**Питання для обговорення:**

1. Як ви дізнаєтеся, що відчуває інша людина?

2. Як на вашому обличчі відображаються ваші власні емоції?

3. Які м'язи при цьому залучені? Що ви відчуваєте, коли бачите мімічне зображення різних емоцій?

**9. Вправа «Зворотний зв'язок»**

**Мета:** завершення заняття, отримання рефлексії від учасників

**Необхідні матеріали:** не потрібні

**Хід вправи:** Запропонувати учасникам, звернувшись до своїх очікувань та побоювань, які вони зазначали на початку заняття, – відповісти на запитання:

1. Що було нове в ході тренінгу?
2. Що сподобалося, а що ні?
3. Який висновок ви можете зробити?

**10. Вправа «До побачення!»**

**Мета:** сприяти зняттю емоційної напруги.

**Необхідні матеріали:** не потрібні

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

***3.3. Тематичний блок тренінгових занять «Булінг в студентському середовищі»***

Насильство є чинником соціального ризику, що призводить до поглиблення соціально-психологічної та моральної роз’єднаності, взаємної недовіри й ворожості щодо інших, брутальності й жорстокості в спілкуванні з оточенням. Тема насильства актуальна серед студентів і важливо ознайомити їх із насильством та застерегти їх від цього.

**До тематичного блоку тренінгових занять «Булінг в студентському середовищі» увійшли наступні тренінги:**

1. Ознайомлення студентів із поняттям «насильство;

2. Попереджаймо насильство – живемо в злагоді;

3. Асертивна поведінка та її вплив на наше життя;

4. Стоп агресії та насильству в сучасному світі.

**3.3.1. Тренінг: «Ознайомлення студентів із поняттям «насильство»»**

**Тривалість:** 1 година 20 хвилин.

**Мета:** ознайомити студентів з поняттям та видами насильства.

**Завдання тренінгу:** усвідомити факти насильства щодо себе та інших; сформувати в учнівському середовищі небайдуже відношення до проблем жорстокості та насилля; сформувати вміння не боятися говорити про проблему.

**Необхідні матеріали:** аркуш ватману із заздалегідь намальованим стовбуром дерева, кульки, кольорові стікери, клей, олівці, аркуш формату А3 для правил.

**Кількість учасників:** 15-20 чоловік.

**Хід заняття:**

**1. Привітання учасників.**

**Мета:** повідомлення теми заняття, установка на роботу.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Тренер: «Доброго дня, шановні учасники тренінгу. Сьогодні ми зібралися з вами обговорити дуже важливу проблему людства – насилля, ми будемо знайомитись з поняттям і видами насильства»

**2. Вправа – розминка « Привіт»**

**Мета:** розминка, привітання учасників один одного.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Починає один з учасників заняття. Звертаючись до сусіда зліва з почуттям радості та доброзичливості проговорює: «Привіт, моє ім’я… », виражаючи своє відношення до нього і голосом, і жестом, і посмішкою, але важливо, щоб цей жест не повторювався.

**3. Вправа "Мої очікування"**

**Мета:** формування власної мети діяльності, мотивація та усвідомлення відповідальності за досягнення певних результатів.

**Необхідні матеріали:** плакат "Дерево", липучі стікери у формі яблук, ручки.

Тренер: «Наша наступна вправа так і називається. Пропоную вам на яблучках, написати, а потім озвучити, що ви чекаєте від нашої зустрічі і прикріпити їх до нашого дерева».

Після закінчення вправи тренер коментує очікування з точки зору їх реалістичності в рамках програми тренінгу та ознайомлює учасників із програмою.

4. Вправа "Правила роботи"

«Для чого в нашому житті існують різні правила?». (Прослухати відповіді). Для злагодженої роботи пропоную прийняти правила роботи, які будуть нам допомагати.

**Мета:** організація роботи в групі, зняття тривожності.

**Необхідні матеріали:** роздруковані картинки з правилами, ватман, маркери.

**Хід проведення:** Тренер інформує про те, що для ефективної роботи в групі необхідно прийняти правила. Їх обговорюють всі учасники тренінгу і приймають на час занять, записують

*Правила групової взаємодії на час роботи тренінгу*

***1. Бути позитивними.*** Позитивний настрій створює дружню, безпечну атмосферу, яка робить можливим подальше плідне спілкування в групі. Позитивне ставлення до себе і до інших веде до конструктивізму, застерігає від руйнівних процесів.

***2. Не критикувати.*** Відмінність у думках і позиціях виникає не тільки з відмінності в якостях, характеристиках, але і в способах зображення однієї й тієї ж реальності.

***3. Правило «однієї руки» - повага до мовця.*** Турбуючись про свою свободу, не слід забувати про свободу і надання можливості іншим висловлюватися в комфортній атмосфері (без зайвого галасу). Говоримо по одному, уважно слухаємо та не перебиваємо. Коли учасник закінчив говорити можна його доповнити або поставити питання.

***4. Конфіденційність.*** Все що відбувається під час тренінгового заняття не розголошується та не обговорюється після тренінгу. Чутки, обговорення чужих справ часто стають причиною або початком конфліктних ситуацій.

***5. «Я-висловлювання».*** Кожен учасник тренінгу висловлює власну точку зору і починає висловлювання словами «Я вважаю...», «На мою думку...». Говоримо тільки від свого імені.

***6. Спілкування за принципом «тут і тепер».*** Під час заняття аналізуються ті процеси, думки, емоції, відчуття, які проявляються під час занять, тим самим забороняється обговорення ситуацій минулого та фантазування майбутніх ситуацій.

***7. Бути щирим у спілкуванні.*** Це правило означає відверте висловлювання своїх почуттів стосовно до дій інших учасників і до самого себе. Той, хто дає оцінку, повинен проявити толерантність до іншого.

Відповідні картинки до назви правил підбираються заздалегідь та розташовуються на видному місці під заголовком «Правила групи».

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

**Питання для обговорення:**

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

**5. Міні-лекція «Що таке насильство. Види і причини»**

Насильство - це будь-які умисні дії однієї людини стосовно до іншої, якщо ці дії порушують права й свободи людини, наносять їй фізичну, моральну чи психічну шкоду.

**Види насильства:**

* Фізичне (штовхання, побиття, жбyрляння різними предметами, спроба вбивства).
* Психологічне (стеження, погрози, залякування, шантаж, приниження, ігнорування).
* Сексуальне (сексуальні домагання, образи, зґвалтування).
* Економічне (фінансовий контроль, обмеження, заборона працювати і вчитися, свідоме руйнування та пошкодження майна).
* Сімейне (умисний фізичний, сексуальний, психологічний чи економічний вплив, примус з боку одного члена сім'ї у відношенні до іншого з метою контролю, залякування).

**6. Вправа «Кульки»**

**Мета:** активізація та зняття напруги; згуртування групи.

**Необхідні матеріали:** кульки.

**Хід вправи:**

Учасники, які об'єдналися в трійки, отримують завдання: спочатку як найшвидше надути 3 повітряних кульки, а потім домогтися, щоб вони луснули, затиснувши їх між своїми тілами. При цьому не можна наступати на них, використовувати будь-які гострі предмети, нігті, деталі одягу.

**Питання для обговорення:**

1. Чи складно було?

2. Що відчували під час роботи в трійці, чи комфортно було?

**7. Вправа « Визнач вид насилля»**

**Мета:** активізація та закріплення теоретичного матеріалу.

**Необхідні матеріали:** стікери.

**Хід вправи:**

На дошці написані види насилля. Кожному учню роздається стікер, на котрому надруковані тези, а саме :

* побиття;
* приниження особи, брудні лайки, образи;
* примус до сексуальних дій;
* тілесні ушкодження;
* повне вилучення або обмеження коштів;
* спроба задушення;
* проституція;
* втягнення дітей до вживання алкоголю та наркотиків;
* обмеження свободи дій;
* використання зброї.

*Учень має визначити вид насилля та приклеїти стікер.*

**8. Вправа « Ця рука не вдарила, не скривдила. Я проти насилля»**

**Мета:** реагування на проблему, зняття напруги, сприяє зближенню учасників групи.

**Необхідні матеріали:** фліпчарт, олівці.

**Хід вправи:**

На ватмані необхідно зробити груповий малюнок, який характеризує негативне відношення до проблеми насилля. Кожен має обвести маркером свою долонь і написати всередині текст на свій розсуд, який змусить замислитися над проблемою і не боятися говорити про неї (наприклад: «я проти насилля», « не будь жертвою, не мовчи», « скажи насильству – НІ», « звернись за допомогою»). Цей плакат вивісити в коридорі, стіни будуть поповнюватись малюнками від інших груп.

**9. Підведення підсумків**

**Мета:** підведення підсумків.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Тренер: «Наше заняття закінчується. А зараз прошу сказати: "Що вам найбільше запам’яталося?" "Що зможете за необхідності застосувати в житті?" "Чи збулися очікування?"

**10. Ритуал прощання**

**Мета:** збереження дружньої атмосфери у класі.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Це дружній ритуал завершення заняття. Учасники стають у коло і висловлюють добрі побажання або слова подяки по черзі один одному. У кінці можна поаплодувати собі та іншим учасникам тренінгу.

**3.3.2. Тренінг: «Попереджаймо насильство – живемо в злагоді»**

**Тривалість:** 1 година 20 хвилин

**Мета:** формувати в молодіжному середовищі позитивний імідж здорової людини, ознайомити з різними видами насильства та сприяти профілактиці насильства в освітньому середовищі.

**Необхідні матеріали:** олівці, фломастери, фліпчарт, роздатковий матеріал (додатки)

**Кількість учасників:** 12-15 чоловік

**Хід заняття:**

**1. Привітання.**

Доброго дня, сьогодні темою нашого заняття буде «Попереджаймо насилля – живемо в злагоді».

**2. Знайомство «Снігова куля»**

**Необхідні матеріали:** не потрібні

**Хід проведення:**

Учасники по колу називають своє ім'я та прикметник починається на букву свого імені (Влад Відвертий, Світла Сонячна і т. д.). Причому перший називає своє ім'я та прикметник, другий - ім'я першого і своє, третій - ім'я та прикметник першого, ім'я та прикметник другого і своє і так далі.

**3. Збір очікувань та побоювань**

**Вправа** «Акваріум очікувань»

**Необхідні матеріали:** фліпчарт (акваріум намальований), маркери, стікери-рибки, ручки для кожного учасника.

**Інструкція:** учасникам пропонується на стікерах-рибках записати свої очікування від тренінгу.

4. Вправа "Правила роботи"

«Для чого в нашому житті існують різні правила?». (Прослухати відповіді). Для злагодженої роботи пропоную прийняти правила роботи, які будуть нам допомагати.

**Мета:** організація роботи в групі, зняття тривожності.

**Необхідні матеріали:** роздруковані картинки з правилами, ватман, маркери.

**Хід проведення:** Тренер інформує про те, що для ефективної роботи в групі необхідно прийняти правила. Їх обговорюють всі учасники тренінгу і приймають на час занять, записують

*Правила групової взаємодії на час роботи тренінгу*

***1. Бути позитивними.*** Позитивний настрій створює дружню, безпечну атмосферу, яка робить можливим подальше плідне спілкування в групі. Позитивне ставлення до себе і до інших веде до конструктивізму, застерігає від руйнівних процесів.

***2. Не критикувати.*** Відмінність у думках і позиціях виникає не тільки з відмінності в якостях, характеристиках, але і в способах зображення однієї й тієї ж реальності.

***3. Правило «однієї руки» - повага до мовця.*** Турбуючись про свою свободу, не слід забувати про свободу і надання можливості іншим висловлюватися в комфортній атмосфері (без зайвого галасу). Говоримо по одному, уважно слухаємо та не перебиваємо. Коли учасник закінчив говорити можна його доповнити або поставити питання.

***4. Конфіденційність.*** Все що відбувається під час тренінгового заняття не розголошується та не обговорюється після тренінгу. Чутки, обговорення чужих справ часто стають причиною або початком конфліктних ситуацій.

***5. «Я-висловлювання».*** Кожен учасник тренінгу висловлює власну точку зору і починає висловлювання словами «Я вважаю...», «На мою думку...». Говоримо тільки від свого імені.

***6. Спілкування за принципом «тут і тепер».*** Під час заняття аналізуються ті процеси, думки, емоції, відчуття, які проявляються під час занять, тим самим забороняється обговорення ситуацій минулого та фантазування майбутніх ситуацій.

***7. Бути щирим у спілкуванні.*** Це правило означає відверте висловлювання своїх почуттів стосовно до дій інших учасників і до самого себе. Той, хто дає оцінку, повинен проявити толерантність до іншого.

Відповідні картинки до назви правил підбираються заздалегідь та розташовуються на видному місці під заголовком «Правила групи».

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

**Питання для обговорення:**

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

**5. Емоційна розминка** «**Фруктовий салат».**

**Мета: покращити психоемоційний стан учасників**

**Необхідні матеріали: не потрібні**

**Хід вправи:**

Вся група сидить в колі. Тренер просить усіх розрахуватися на «яблука», «банани», «мандарини» і «апельсини».

Після того як це буде зроблено, тренер каже «помінятися місцями усім «бананам» - і всі «банани» повинні встати і знайти собі нове місце.

Поки усі міняються місцями, тренер може зайняти чиєсь місце, і ця людина стає новим ведучим, який просить помінятися місцями «яблука», «мандарини» і т.д.

Якщо ведучий каже «фруктовий салат», то місцями міняються всі.

**Висновок вправи:** «У нас вийшов дуже смачний і барвистий фруктовий салат. А вершками до цього салату буде наша спільна робота».

**6. Вправа «Насильство»** **Мозковий штурм**

**Мета:** актуалізація знань учасників щодо теми «Насильство».

**Необхідні матеріали:** Стікери, ручки, таблички «Насильство», «Ненасильство»

**Хід вправи:**

Учасникам пропонується написати на стікерах три асоціації зі словом «насильство», а на іншому три асоціації зі словом «ненасильство». Стікери вивішуються на ватмані в потрібний блок «Насильство» та «Ненасильство».

**Питання для обговорення:**

1. Узагальнимо поняття насильство. Які асоціації воно викликає?
2. Узагальнимо поняття Ненасильство. Які асоціації воно викликає?
3. Чи можливо жити в суспільстві не стикаючись з проблемою насильства?
4. Чому виникає бажання причинити шкоду іншому?
5. Які фактори сприяють виникненню жорстоких намірів?

Отже, виходячи з ваших відповідей бачу що знання, щодо цієї теми у вас непогані (недостатні), тому пропоную прослухати маленьке інформаційне повідомлення щодо цієї тематики:

**7. Міні-лекція «Що таке насильство. Види і причини»**

**Необхідні матеріали:** наочні картки, для розміщення на дошці.

**Насильство** - це будь-які умисні дії однієї людини стосовно до іншої, якщо ці дії порушують права й свободи людини, наносять їй фізичну, моральну чи психічну шкоду.

**Види насильства**:

* Фізичне (штовхання, побиття, жбyрляння різними предметами, спроба вбивства).
* Психологічне (стеження, погрози, залякування, шантаж, приниження, ігнорування).
* Сексуальне (сексуальні домагання, образи, зґвалтування).
* Економічне (фінансовий контроль, обмеження, заборона працювати і вчитися, свідоме руйнування та пошкодження майна).
* Сімейне (умисний фізичний, сексуальний, психологічний чи економічний вплив, примус з боку одного члена сім'ї у відношенні до іншого з метою контролю, залякування).

**Фактори, що сприяють насильству**:

* **Стрес** (безробіття, незадоволеність роботою, перенапруження на роботі, а також нереальні очікування від партнера);
* **Труднощі в спілкуванні** (труднощі у вираженні своїх думок, почуттів і бажань, коли важко вислухати співрозмовника і розповідати самому. Частіше це відноситься до чоловіків, вони відчувають що не можуть пояснити свою думку інакше, ніж за допомогою рук);
* **Низька самооцінка** (почуття приниження і безпорадності. Насильство створює на мить ілюзію компенсації слабкості)
* **Бажання домінувати** (цей фактор може впливати на чоловіків, коли жінка успішніша за свого чоловіка, йому здається, що він не виконує домінантної ролі і відчуває ситуацію, як загрозу його мужності. Він намагається компенсувати почуття приниження і безпорадності насильством).
* **Власний негативний досвід** (у багатьох дослідженнях підкреслюють, що жорстокість властива людям, які виросли в сім'ї, в якій насильство було в порядку речей. Навіть якщо чоловік розуміє, що це неправильно, він не здатний знайти дієву альтернативу для вирішення складних ситуацій)
* **Психічні розлади та високий рівень агресії** (невміння контролювати себе)
* **Вживання алкоголю, наркотичних речовин** (часто вважається, що причиною насильства є зловживання алкоголем / наркотиками, це не так. Швидше, вживання алкоголю стирає бар'єри і таким чином знижує мотивацію контролювати поведінку. Деякі чоловіки зізнаються, що вживали спиртне саме для того, щоб було легше вдарити. Хоча зловживання алкоголем не є причиною насильства, воно дуже часто використовується як виправдання йому («я ж не розумів, що роблю»).

**В наш час поняття насильства асоціюється з терміном булінг.** Булінг, згідно з визначенням CDC (Centers for Disease Control and Prevention),  
– це будь-яка агресивна поведінка однієї людини чи групи людей, які не є родичами жертви, що повторюється неодноразово або має очевидні передумови для повторення. Психотерапевт І. Бердишев визначає булінг як свідоме, тривале насильство, що не носить характеру самозахисту і виходить від однієї або декількох осіб [4]. Т.Фалд, автор Інтернет ресурсу BullyOnLine (www.bullyonline.org) вважає булінгом регулярну негативну поведінку одного працівника стосовно до іншого або до цілої групи його колег, включає різні прискіпування через дрібниці, часто зовсім необґрунтовані, негативну оцінку роботи або відмова від будь-якої оцінки, прагнення ізолювати працівника або групи працівників від інших, розпускання брудних чуток і пліток [39].

**8. Тест «Насильство»**

**Мета:** виявлення людей, які страждають від насильства.

**Необхідні матеріали:** бланки для відповідей, роздруковані пам’ятки.

**Інструкція:** тренер повідомляє, про те, що вся інформація є конфіденційною і тільки з їх дозволу про неї може хтось дізнатись.

*На питання поставте «+» чи « - ».*

1. Чи карають тебе батьки фізично?
2. Тебе ображають твої брат чи сестра?
3. Чи було так, щоб батьки байдуже ставилися до тебе?
4. Твої батьки лають тебе?
5. Чи траплялося так щоб над тобою насміхалися однолітки?
6. Чи траплялося так щоб над тобою насміхалися на заняттях?
7. Чи були ви свідками насильства в освітньому середовищі?

***Після тесту необхідно роздати всім учасникам пам’ятку (Додаток 1):***

Немає виправдання бездушності, цинізму, агресивності, жорстокості. І щоб не потонути в хвилях негативних емоцій гніву, незадоволеності життям, які накладаються на не зовсім здоровий соціальний фон, я прошу вас берегти в собі людське, поважати в собі людину, і зробити все можливе, щоб залишити свій слід, як взірець людяності, доброти і любові.

**9. Вправа «Ця рука не вдарила, не скривдила. Я проти насильства»**

**Мета:** відреагування на проблему, зняття напруги, сприяє зближенню учасників групи.

**Необхідні матеріали:** ватман, маркери.

**Інструкція:** на ватмані необхідно зробити груповий малюнок, який характеризує негативне відношення до проблеми насилля. Кожен має обвести маркером свою долонь і написати всередині текст на свій розсуд, який змусить замислитися над проблемою і не боятися говорити про неї (наприклад: «я проти насилля», «не будь жертвою, не мовчи», «скажи насильству – НІ» , «звернись за допомогою»). Цей плакат вивісити в коридорі навчального закладу.

**Обговорення плакату:**

1. Чому важливо звертати увагу на прояви насильства у навколишньому середовищі?
2. Чи доцільно ігнорувати цю проблему, якщо вона тебе не стосується? Чому?
3. Що буде, якщо ми розмістимо цей плакат на видному місці?
4. Чи важливо піднімати таку тему, чи краще мовчати?
5. Чим загрожує байдужість до теми насильства?
6. Чи доцільне поширення виразу «Моя хата скраю – нічого не знаю»? До яких наслідків воно призводить?

**10. Вправа «Прощання»**

**Мета:** вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного і до керівника.

**Хід проведення:**

Учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового дізнався, де він може застосовувати ці знання.

Аплодуючи, тренер дякує всім за увагу.

**Додаток 1**

**«ПАМ’ЯТАЙ!**

* Ти маєш право відмовитися робити те, до чого тебе примушують силою або образливими, злими словами.
* Ми подібні, але всі різні.
* Твоя власність належить тільки тобі.
* Ти маєш право на допомогу.
* Кожна людина має право жити вільнo, у безпеці, відчуваючи тепло і любов!

**3.3.3. Тренінг:** «**Асертивна поведінка та її вплив на наше життя»**

**Тривалість:** 1 година 20 хвилин

**Мета:** формувати в молодіжному середовищі позитивний імідж здорової людини та уміння протистояти негативному впливу, ознайомлення з новим терміном, інформування про права впевненої людини, виконання вправ для закріплення отриманої інформації.

**Необхідні матеріали:** олівці, фломастери, фліпчарт, роздатковий матеріал (додатки)

**Кількість учасників:** 12-15 чоловік

**Хід заняття:**

**1. Привітання.**

Доброго дня, сьогодні темою нашого заняття буде «Асертивна поведінка та її вплив на наше життя».

**2. Знайомство «Проїзд».**

**Мета:** створення атмосфери доброзичливості та довіри в групі.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід проведення:**

**Інструкція.** Учасники сідають в круг.

Тренер: "Я звернусь до свого сусіда, наче кондуктор і попрошу пред'явити квиток". Задача мого сусіда відповісти, що білета немає і придумати причину його відсутності, яка повинна починатися на першу букву його імені. Наприклад: «Доброго дня, мене звуть Анна, я ваш кондуктор. Де ваш квиток?» - «Добрий день, мене звуть Марія. Білета немає, тому що я його мокнула в воду».

Ведучий починає вправу, а потім учасник, який відповідав йому, звертається до сидячого справа від себе, і так далі, по кругу. Останній учасник ставить питання безпосередньо ведучому. Вправа завершується аплодисментами.

**3. Збір очікувань та побоювань**

**Мета:** Визначити своє особисте очікування від заняття, а також висловити особисті побоювання.

**Необхідні матеріали:** плакат «Зелена галявина», стікери «зернята», фломастери, маркери.

**Хід вправи:** учасникам групи на стікерах у вигляді насіння необхідно записати свої очікування щодо подальшої роботи в групі. Потім учасники почергово презентують очікування та приклеюють «насіннячко» на плакаті «Зелена галявина» на місці зображення «ґрунту», так ніби діти посіяли свої «зернята»- очікування» для їхнього проростання.

4. Вправа "Правила роботи"

«Для чого в нашому житті існують різні правила?». (Прослухати відповіді). Для злагодженої роботи пропоную прийняти правила роботи, які будуть нам допомагати.

**Мета:** організація роботи в групі, зняття тривожності.

**Необхідні матеріали:** роздруковані картинки з правилами, ватман, маркери.

**Хід проведення:** Тренер інформує про те, що для ефективної роботи в групі необхідно прийняти правила. Їх обговорюють всі учасники тренінгу і приймають на час занять, записують

*Правила групової взаємодії на час роботи тренінгу*

***1. Бути позитивними.*** Позитивний настрій створює дружню, безпечну атмосферу, яка робить можливим подальше плідне спілкування в групі. Позитивне ставлення до себе і до інших веде до конструктивізму, застерігає від руйнівних процесів.

***2. Не критикувати.*** Відмінність у думках і позиціях виникає не тільки з відмінності в якостях, характеристиках, але і в способах зображення однієї й тієї ж реальності.

***3. Правило «однієї руки» - повага до мовця.*** Турбуючись про свою свободу, не слід забувати про свободу і надання можливості іншим висловлюватися в комфортній атмосфері (без зайвого галасу). Говоримо по одному, уважно слухаємо та не перебиваємо. Коли учасник закінчив говорити можна його доповнити або поставити питання.

***4. Конфіденційність.*** Все що відбувається під час тренінгового заняття не розголошується та не обговорюється після тренінгу. Чутки, обговорення чужих справ часто стають причиною або початком конфліктних ситуацій.

***5. «Я-висловлювання».*** Кожен учасник тренінгу висловлює власну точку зору і починає висловлювання словами «Я вважаю...», «На мою думку...». Говоримо тільки від свого імені.

***6. Спілкування за принципом «тут і тепер».*** Під час заняття аналізуються ті процеси, думки, емоції, відчуття, які проявляються під час занять, тим самим забороняється обговорення ситуацій минулого та фантазування майбутніх ситуацій.

***7. Бути щирим у спілкуванні.*** Це правило означає відверте висловлювання своїх почуттів стосовно до дій інших учасників і до самого себе. Той, хто дає оцінку, повинен проявити толерантність до іншого.

Відповідні картинки до назви правил підбираються заздалегідь та розташовуються на видному місці під заголовком «Правила групи».

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

**Питання для обговорення:**

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

**5. Вправа «Вчимося говорити «ні»**

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи**

Кожен з учасників проходить по колу, зупиняючись перед тими, що сидять. Вони по черзі звертаються з проханням або наказом.

Завдання: відмовити, сказати «НІ», при цьому обґрунтувати свою відмову.

**Питання для обговорення:**

В яких випадках було легше відмовляти: на прохання, на наказ чи на запрошення діяти разом?

**6. Емоційна розминка** «**Австралійський дощ»**

**Мета:** забезпечити психологічне розвантаження учасників.

**Необхідні матеріали: не потрібні**

**Хід вправи**

Учасники стають у коло.

**Інструкція:** Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

* + В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні),
  + Починає крапати дощ. (Клацання пальцями).
  + Дощ посилюється. (Почергове плескання долонями по грудях).
  + Починається справжня злива. (Плескання по стегнах).
  + А ось град – справжня буря. (Тупіт ногами).
  + Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах).
  + Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях).
  + Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями).
  + Тихий шелест вітру. (потирання долонь).
  + Сонце! (Руки догори).

**7. Міні-лекція «Асертивність»**

**Мета:** ознайомити учасників з правами людини, показати доцільність впевненої поведінки у повсякденному житті та у взаєминах з оточенням.

**Необхідні матеріали:** Роздруковані права людини, роздруковане визначення поняття «Асертивність», аркуш А3, маркер для запису шкали «Пасивність-Асертивність-Агресивність», роздрукований додаток 1 для кожного.

**Хід проведення:** Тренер зазначає, що сьогоднішнє заняття присвячене розгляду теми «Що таке асертивна поведінка». Він запитує учасників, чи знайомі вони з цим терміном, як його розуміють.

Як відомо, assertiveness – від лат. настирність, впевненість, стверджувальність. Асертивна особистість – це «доросла» людина, яка може адекватно поводитися з іншими, не використовуючи дитячо-залежної чи агресивної поведінки. Бути асертивним не означає досягати свого у будь - який спосіб. Асертивна особистість вміє рахуватися з потребами інших.

Якщо ввести шкалу, на одному полюсі якої буде покірність, пасивність, а на іншому – агресивність, то асертивна поведінка перебуватиме посередині такої шкали.

Людина, яка поводиться пасивно, не вміє чітко заявляти про свої бажання та потреби, є беззахисною перед вимогами інших. В її діях відсутня впевненість, у неї занижена самооцінка.

Агресивна людина, досягаючи поставленої мети, завдає збитків оточенню, не рахується з їхніми правами. Такі люди завдають удару першими, відверто маніпулюють людьми.

Асертивна людина здатна чітко формулювати свою думку, вона впевнена у собі, вміє слухати, йти на компроміс. Її поведінці притаманний спокій, відсутність вербальної напруги. Вона вміє розпізнавати маніпуляції і захистити себе від них, поважаючи моральні принципи. Щоб бути асертивною, вона повинна знати й поважати так звані «асертивні права людини» (Додаток 1)

***1. Ви маєте право самі оцінювати свою поведінку, думки, емоції та нести відповідальність за наслідки своїх дій та вчинків.*** Асертивність навчає розумінню того, що наше життя і усе, що в ньому відбудеться, залежить від нас самих і ні від кого більше. Ми самі повинні приймати рішення у життєвих ситуаціях, нести за них відповідальність, бути суддями своєї поведінки. Не слід покладатися на обставини чи десь шукати ворогів.

***2. Ви маєте право не давати жодних пояснень і обґрунтувань, які б виправдовували вашу поведінку.*** Нам нав’язують точку зору, що за свої дії ми відповідальні перед іншими людьми, і, отже, усе, що робимо, ми повинні їм пояснювати, обґрунтовувати та виправдовувати. Це є маніпулятивним забобоном.

***3. Ви маєте право самі вирішувати, за що і яким чином відповідаєте за проблеми інших людей.*** Згідно доволі розповсюдженому моралістичному твердженню, людина нібито є відповідальною за своїх ближніх, за інших людей та інституції, стосовно яких вона має певні обов’язки. На противагу цьому, третє право констатує міру відповідальності кожної людини.

***4. Ви маєте право змінювати погляди.*** Багато батьків, учителів, засобів масової інформації стверджують, що серйозна людина дотримується один раз прийнятих поглядів, щоб згодом не довелося визнати їх помилковість, щоб не виглядати безвідповідальною. Асертивність допускає, що людина може змінити свої погляди не тільки під тиском обставин, а й з тієї причини, що їй просто перестає що-небудь подобатися.

***5. Ви маєте право робити помилки і відповідати за них.*** Не помиляється той, хто нічого не робить.

***6. Ви маєте право сказати: «Я не знаю».*** Соціальний міф стверджує, що дорослі, зрілі люди (батьки, учителі, керівники) повинні «знати все» і вміти відповісти на будь-яке запитання нащадків, учнів, підлеглих. Якщо хто-небудь претендує на звання авторитету, він повинен нібито бути всезнаючим та непогрішним. Це призводить до того, що така людина соромиться зізнатися у своєму незнанні і натомість починає що - не будь видумувати.

***7. Ви маєте право бути незалежною людиною.*** Існує забобон, що всі люди, з якими ми вступаємо в контакт, повинні мати про нас хорошу думку, любити нас. Інакше вони можуть відвернутися від нас, і тоді справи наші йтимуть дуже погано. Це суперечить сьомому з асертивних прав людини. Насправді ж «як не намагайся, на всіх не вгодиш».

***8. Ви маєте право на нелогічні рішення.*** Життя – це не комп’ютерна програма, в якій окремі фази та стадії змінюють одна одну, підкоряючись визначеній логіці. Не виключено, що «логічні» рішення можуть не виправдати себе, і з’ясується щось таке, чого ніхто не очікував.

***9. Ви маєте право сказати: «Я тебе не розумію».*** Побутує думка, що для того, щоб перебувати у хороших стосунках з оточенням, необхідно прагнути зрозуміти, що в них на душі, бути здатним передбачати їхні бажання й потреби. Однак окрема людина не може постійно співчувати іншим людям, нерідко в неї своїх проблем вистачає (часом болять зуби, виникають труднощі з дітьми, з подружжям, родичами). Вона має право запитати, чого, власне, від неї хочуть, сама дати чітку, однозначну, у тому числі і негативну відповідь.

***10. Ви маєте право сказати: «Мене це не хвилює».*** Стверджується, начебто кожна гідна людина повинна постійно займатися самовдосконаленням, щоб стати кращою. Оточуючі, щиро бажаючи їй добра, говорять, у чому цій людині варто було б стати кращою. Сама ж вона повинна виконувати їхні вказівки, адже все це робиться заради її ж блага. Якщо людина зневажає поради інших, то це означає, що вона ледача, нестерпна, несерйозна. Ми маємо повне право не бути гарними відповідно до чиїхось мірок. Інша думка — не обов’язково є поганою.

**Питання для обговорення:**

1. Як Ви тепер розумієте «асертивність»?
2. Чи потрібна асертивність кожній людині?
3. Як можна у повсякденному житті користуватися цією якістю?
4. Яким чином впевненість в собі може запобігти проявам насилля?
5. Чи може впевнена в собі людина бути кривдником, чи жертвою?

**8. Мандрівка станціями: «Пасивність» - «Асертивність» - «Агресивність»**

**Мета:** закріплення теоретичного матеріалу сприяння усвідомленню учасниками доцільності переходу від пасивності та агресивності до асертивності.

**Необхідні матеріали:** схеми з назвами станцій (Асертивність, Агресивність, Пасивність) та роздруковані характеристики людей з кожної станції (Додаток 2)

**Хід проведення:** Нагадую, що існує уявна шкала, на протилежних полюсах якої розміщені пасивність та агресивність, а посередині — асертивність. Кожна людина, яка перебуває у будь-якій точці цієї шкали, отримавши знання та доклавши певних зусиль, може прийти до станції «Асертивність». Уявіть собі людей на двох крайніх станціях – «Пасивності» та «Агресивності».

Я вам зараз запропоную ознайомитись з характеристиками які притаманні людині на цих станціях. А ви по черзі будете їх читати та клеїти на станцію яка відповідає описаній поведінці

Далі учасникам потрібно продовжити опис людей на двох крайніх станціях – «Пасивності» та «Агресивності», які у них звички, що вони люблять робити, який у них характер. Потім треба описати які зміни повинні відбутися у них самих, щоб вони змогли здійснити дуже важливу мандрівку у своєму житті і прибути до станції «Асертивність»?

Для цього учасників поділяють на дві команди. Ведучий дає завдання командам описати мандрівку пасивної та агресивної людини – до станції «Асертивність».

**Суть завдання**: «Що потрібно змінити в собі, щоб ця уявна мандрівка була успішною?».

За вказівкою тренера команди працюють над описом мандрівки пасивної та агресивної людини до станції «Асертивність» і готують її презентацію у великій групі.

**Питання для обговорення:**

1. Чи вдалося вам виконати мандрівку?
2. Що допомагало/заважало при виконанні завдання?
3. Що запам’яталося та сподобалося?
4. На якій станції вам би хотілося залишитися?
5. Зупинка на якій станції сприяє виникненню насилля?

**9. Вправа «Наслідки»**

**Мета:** з'ясування наслідків неасертивної (пасивної, агресивної) поведінки для особистості та для оточуючих його людей.

**Необхідні матеріали:** Ватмани з написами, маркери.

**Хід проведення:**

Перед вами лист з написом: «Пасивне поводження - вплив на довкілля». Поміркуйте та озвучте по черзі яким чином впливає ваша пасивна поведінка на оточення. Я буду записувати. *(див. «Додаток 3»).*

Повторення процедури щодо механізмів впливу агресивної поведінки *(див. «Додаток 3»).*

Після цього пишемо на аркуші заголовок: «Вплив на власну особистість». Обговоріть і перерахуйте, які наслідки для нашого власного здоров'я, благополуччя, стану свідомості та ін. можуть бути, якщо ми поводимося пасивно або агресивно з оточенням *(див. «Додаток 3»).*

*Підведення підсумків вправи та завершення.*

**Впевнена поведінка** - один з можливих поведінкових варіантів, який ми можемо свідомо вибрати. Ця вправа демонструє нам переваги вибору на користь впевненої поведінки в більшості ситуацій. У разі іншого вибору висока ймовірність погіршення міжособистісних відносин, а також нашого фізичного і душевного здоров'я.

У взаємодії, побудованому за законами впевненої поведінки, всі його учасники задоволені спілкуванням; в ньому відсутні напруга і загрози, виклики та приниження партнерів. Чужі потреби, почуття і думки користуються такою ж повагою, як і власні. Всі сторони, які беруть участь в такій взаємодії, визнають компетентність і самостійність один одного, що не заважає їм позитивно оцінювати себе, свої особисті якості та здібності - виграшна ситуація для всіх.

**Питання для обговорення:**

1. Чи важливо поводитися впевнено?
2. Яким чином невпевнена поведінка впливає на оточення?
3. Чи можна змінити наслідки невпевненої поведінки, яким чином?
4. Яким чином на оточення впливає пасивна/агресивна поведінка?
5. Яка форма поведінки може спричиняти насильство, а яка допомагає запобігати?

**10. Вправа: «Ситуація примусу»**

**Мета:** моделювання ситуації примусу з боку іншої людини.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід проведення**

Учасникам пропонується розіграти сценку, коли група або хтось один примушує до того, чого не хочеться.

**Питання для обговорення:**

1. Які почуття виникали у тих, хто «примушував» ?
2. Які почуття виникали у тих, хто «піддавався» примусу?

**11. Вправа «Чи справдилися наші очікування»**

**Мета:**отримання зворотного зв’язку після проведеного заняття.

**Необхідні матеріали:** різнокольорові квітки, маркери.

**Хід проведення.** Учасникам групи запропоновано на стікерах у формі різнокольорових квіточок записати, наскільки реалізувалися їхні очікування, презентувати та приклеїти на плакаті «Зелена галявина».

Тренер аналізує ступінь реалізації очікувань на початку заняття і в кінці.

**12. Завершення: Вправа «Оплески»**

**Мета:** інтеграція групи, створення атмосфери прийняття, відчуття радощів.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Інструкція:** «Заняття підходить до кінця, зроблено багато. Закінчимо його з допомогою зворотного зв’язка – оплесками. Встаньте в коло. Виберіть людину, підійдіть та поаплодуйте їй. Потім ви вдвох йдете до іншої обраної людини та аплодуєте їй, потім троє йдуть до обраного учасника та ін. В результаті, вся група аплодує одному учаснику. Хто хоче почати?» .

**Додаток 1**

1. Ви маєте право самі оцінювати свою поведінку, думки, емоції та нести відповідальність за наслідки своїх дій та вчинків.
2. Ви маєте право не давати жодних пояснень і обґрунтувань, які б виправдовували вашу поведінку.
3. Ви маєте право самі вирішувати, за що і яким чином відповідаєте за проблеми інших людей.
4. Ви маєте право змінювати погляди.
5. Ви маєте право робити помилки і відповідати за них.
6. Ви маєте право сказати: «Я не знаю».
7. Ви маєте право бути незалежною людиною.
8. Ви маєте право на нелогічні рішення.
9. Ви маєте право сказати: «Я тебе не розумію».
10. Ви маєте право сказати: «Мене це не хвилює».

**Додаток 2**

*На станції «Пасивність» людина:*

* відмовляється від своїх прав, не відстоює їх;
* піддатлива до маніпулятивних дій інших;
* нездатна заявляти про свої потреби;
* не вміє застосовувати свої здібності;
* має занижену самооцінку;
* не вміє реагувати на критику;
* сприймає інших як супротивників;
* невпевнена у своїх діях;
* має значні труднощі під час висловлювання;
* невиразно розмовляє;
* нездатна йти на компроміс, згоду.

*На станції «Агресивність» людина:*

* надає переваги своїм правам;
* не приймає прав інших;
* маніпулює іншими;
* жорстко відстоює свої потреби;
* завдає збитки іншим;
* переоцінює своїх здібностей;
* має завищену самооцінку;
* не вміє реагувати на критику;
* сприймає інших як супротивників;
* надмірно впевнена у своїх діях;
* характеризується словесною напругою (підвищений голос, крик);
* нездатна йти на компроміс.

*На Станції «Асертивність» людина:*

* Адекватно приймає свої права, права інших.
* Відмовляється від маніпуляції.
* Орієнтується на подолання виникаючих перешкод, а не на переживання;
* Має гнучку, адекватну реакцію на швидко мінливу обставину;
* Має соціально орієнтовану, спрямованість на доброзичливі відносини з оточуючими;
* Має наполегливість, що не переходить в агресію;
* спрямована на досягнення успіху, а не на уникнення невдач;

**Додаток 3**

*Вплив агресивної/пасивної поведінки на оточуючих*

**Агресивна поведінка:**

* Агресія може породжувати агресію або ворожість; напруга в цьому випадку зростає, а ситуація починає виходити з-під контролю; страждають відносини.
* Агресія тягне за собою образу і обурення; відмова від співпраці.
* Інша людина може розсердитися, зайняти оборонну позицію, відчути себе зачепленим, приниженим - і навіть переляканим.

**Пасивне поводження**

* Люди можуть відчувати співчуття, жалість до «постраждалого», бажання захистити його (хоча з часом це може почати їх дратувати).
* Навколишні часто відчувають себе винними в тому, що вони можуть маніпулювати пасивним людиною або використовувати його в своїх цілях.
* Навколишні можуть відчувати роздратування, обурення, гнів; вони можуть перестати поважати людину, яка поводиться пасивно; вони можуть обмежити відносини з ним або взагалі розірвати їх.

Вплив агресивної/пасивної поведінки на власну особистість

**Агресивна поведінка**

* Спочатку може викликати ейфорію (але призводить до втрати друзів і впливу на людей).
* Швидко знижує напругу («випустив пару»), за що доводиться платити підйомом артеріального тиску,
* Виникає почуття відрази до себе, особливо з часом.
* Можливе зниження самооцінки.
* Травна система реагує найгостріше - від виразки шлунка до значно важчих патологій.
* Організм в цілому дає різноманітні реакції, від головних болів до серцевих нападів.
* Крім того, втрата самоконтролю породжує гнів на самого себе.

**Пасивне поводження**

* Знижує самооцінку, причому цей процес може прийняти вид низхідній спіралі.
* Викликає почуття сорому за себе.
* Провокує гнів на себе та інших людей.
* Приводить до звинувачень інших у своїх власних помилках.
* Є причиною депресії.
* Знижує впевненість в собі.
* Викликає негативну думку про себе призводить до виникнення самоздійснюваних пророцтв.
* Нарешті, неминучі супутники пасивної поведінки - тривога, напади паніки, захворювання, пов'язані зі стресом.

**3.3.4. Тренінг: «Стоп агресії та насильству в сучасному світі»**

**Тривалість:** 1 година 20 хвилин.

**Мета:** створити комфортні умови роботи та позитивну атмосферу в групі;профілактика проявів насилля та жорстокої поведінки у колективі;запобігти власні прояви насилля;розглянути почуття, переваги, недоліки та шляхи подолання агресивного типу поведінки;розвивати вміння і навички реагування агресії; стимулювати учасників до роздумів та вільного висловлювання власної думки.

**Необхідні матеріали**: плакат «Правила роботи групи» та «Дерево», плакат для мозкового штурму, мультимедійний проектор та відеоролик, картки з роздатковим матеріалом, малюнки облич, аркуші А3, олівці та фломастери.

**Кількість учасників:** 12-15 чоловік.

**Хід заняття**

**1. Привітання.**

Сьогодні тема нашого заняття «Стоп агресії та насиллю в сучасному світі». Ви знаєте, що явище насилля та агресивної поведінки є актуальним для нашого суспільства, тому сьогодні ми будемо з цим працювати.

**Питання для обговорення:**

* 1. Чи поводити ви себе агресивно у життєвих ситуаціях? (відповіді учасників)
  2. Пригадайте у яких ситуаціях це трапляється? (відповіді учасників)

Наше заняття допоможе вам проаналізувати власну поведінку розглянувши типи насилля та жорстокого поводження. Ми розглянемо почуття, переваги, недоліки та шляхи подолання агресивного типу поведінки; встановимо яким чином наше тіло, розум та емоції попереджають про загрозу прояву насильства.

**2. Вправа "Знайомство"**

**Мета:** Створити доброзичливу атмосферу, запам’ятати імена, створити передумови для роботи.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Тренер: «Пропоную познайомитися в такий спосіб. Кожен по черзі називає своє ім'я (так, як учасник бажає, щоб його називали протягом тренінгу) та рису характеру чи поведінки, що починається з тієї самої літери, що й Ваше ім’я. Вправа виконується по колу. Хто бажає розпочати?»

За бажання тренер теж бере участь у вправі (тренер може показати приклад того, як презентувати себе).

**Питання для обговорення:**

1. Які ваші риси ви вважаєте найціннішими для вас?
2. Які виникали складнощі під час виконання вправи?

**3. Вправа «Очікування та побоювання»**

**Мета:** виявлення очікувань та побоювань учасників від тренінгу

**Необхідні матеріали:** плакат Дерево, стікери, ручки

**Хід вправи:** учням пропонується на папірцях-листочках закінчити речення: «Від цього тренінгу я очікую…». Нароби презентуються, учасники приклеюють їх до плаката-дерева.

4. Вправа "Правила роботи"

«Для чого в нашому житті існують різні правила?». (Прослухати відповіді). Для злагодженої роботи пропоную прийняти правила роботи, які будуть нам допомагати.

**Мета:** організація роботи в групі, зняття тривожності.

**Необхідні матеріали:** роздруковані картинки з правилами, ватман, маркери.

**Хід проведення:** Тренер інформує про те, що для ефективної роботи в групі необхідно прийняти правила. Їх обговорюють всі учасники тренінгу і приймають на час занять, записують

*Правила групової взаємодії на час роботи тренінгу*

***1. Бути позитивними.*** Позитивний настрій створює дружню, безпечну атмосферу, яка робить можливим подальше плідне спілкування в групі. Позитивне ставлення до себе і до інших веде до конструктивізму, застерігає від руйнівних процесів.

***2. Не критикувати.*** Відмінність у думках і позиціях виникає не тільки з відмінності в якостях, характеристиках, але і в способах зображення однієї й тієї ж реальності.

***3. Правило «однієї руки» - повага до мовця.*** Турбуючись про свою свободу, не слід забувати про свободу і надання можливості іншим висловлюватися в комфортній атмосфері (без зайвого галасу). Говоримо по одному, уважно слухаємо та не перебиваємо. Коли учасник закінчив говорити можна його доповнити або поставити питання.

***4. Конфіденційність.*** Все що відбувається під час тренінгового заняття не розголошується та не обговорюється після тренінгу. Чутки, обговорення чужих справ часто стають причиною або початком конфліктних ситуацій.

***5. «Я-висловлювання».*** Кожен учасник тренінгу висловлює власну точку зору і починає висловлювання словами «Я вважаю...», «На мою думку...». Говоримо тільки від свого імені.

***6. Спілкування за принципом «тут і тепер».*** Під час заняття аналізуються ті процеси, думки, емоції, відчуття, які проявляються під час занять, тим самим забороняється обговорення ситуацій минулого та фантазування майбутніх ситуацій.

***7. Бути щирим у спілкуванні.*** Це правило означає відверте висловлювання своїх почуттів стосовно до дій інших учасників і до самого себе. Той, хто дає оцінку, повинен проявити толерантність до іншого.

Відповідні картинки до назви правил підбираються заздалегідь та розташовуються на видному місці під заголовком «Правила групи».

Варто наголосити на тому, чи всі згодні та чи немає зауважень до даних правил.

**Питання для обговорення:**

1. Які з правил можна прийняти відразу?
2. Які потрібно замінити?
3. Можливо, щось потрібно додати?

5. Вправа: Розгляд висловлювання поета

**Необхідні матеріали:** плакат з висловлюванням

Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш називатися людиною. (Сааді)

**Питання для обговорення:**

* 1. Які думка у вас виникають?
  2. Як ви розумієте це висловлювання?

**6. Мозковий штурм «Типи насильства та жорстокої поведінки…»**

**Мета:** збір інформації з учасників, актуалізація знань.

**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери.

**Хід вправи:** учасники групи перелічують як змога більше прикладів насильства. Всі приклади записують на великому аркуші паперу. Необхідно розподілити їх на групи, щоб показати, що існують різні категорії насильства: фізичне, емоційне, психологічне, сексуальне, соціальне, фінансове тощо.

*Обговорення напрацювань.*

**7. Інформаційне повідомлення**

**Мета:** надання інформації про явище насилля; профілактика проявів насильства та жорстокої поведінки у колективі підлітків.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Вся історія людства переконливо доводить, що агресія є невід'ємною частиною життя особистості і суспільства. Більш того, агресія володіє потужною привабливою силою і властивістю заразливості - більшість людей на словах відкидає агресію, а при цьому широко демонструє її у своєму повсякденному житті. У перекладі з латинської мови «агресія» означає «напад». В даний час термін «агресія» вживається надзвичайно широко. Даний феномен пов'язують і з негативними емоціями (наприклад, гнівом), і з негативними мотивами (наприклад, прагненням нашкодити), а також з негативними установками (наприклад, расовими упередженнями) і руйнівними діями.

Булінг (від англ. bully— хуліган, залякувати) – форма психічного насильства у вигляді травлі, бойкоту, насмішок, дезінформації, псуванню особистих речей, фізичній розправі тощо.

Кіномайстерня CinemaHall в Ужгороді в своєму черговому ролику звертає увагу на насильство, якому в сучасному суспільстві не повинно бути місця. Режисер Дмитро Галін в ролику «Ляпас» хоче показати те, як ми поводимось в суспільстві. Так, саме ми. Практично кожен з нас, в тій чи іншій мірі потрапляє в категорію людей, про яких і знято дане відео. У кожному з цих чудових акторів ми повинні побачити в першу чергу самого себе ... і неодмінно зробити висновки. Переглянувши цей ролик давайте не будемо намагатися змінити світ, друзів, рідних, а просто подумаємо і будемо дивитися за собою, за своєю поведінкою в соціумі, стежити за своїми словами і діями - більше нічого не потрібно. Насилля породжує насильство. Подивімось цей ролик і подумаємо...

Джерело: Ужгород-Інфо http://citylife.uzhgorod.ua/view\_post.php?id=1297

Перегляд відеоролику «Ляпас».

**Питання для обговорення:**

* 1. Чи потрапляли ви в такі ситуації?
  2. Ким ви буди кривдником чи жертвою?

*Обговорення відео.*

**8. Вправа: « Крокодили і антилопи»**

**Мета:** виявлення власного потенціалу для протидії в ситуації насилля.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Завдання:** учасники об’єднуються в дві команди (антилоп і крокодилів), крокодили затягують у воду антилоп, які повинні чинити будь-яку протидію, щоб врятувати своє життя,

**Питання для обговорення:**

1. Наскільки ефективною була обрана вами форма протидії?
2. Що допомога ловам, або перешкоджало протидіяти?

**9. Вправа «Ознаки насильства та жорстокої поведінки»**

**Мета:** дати кожному учаснику змогу встановити, яким чином його тіло, розум та емоції попереджають про загрозу прояву насильства.

**Необхідні матеріали:** роздається роздатковий матеріал «Ознаки насильства та жорстокої поведінки», малюнки облич.

*Роздатковий матеріал:*

***ОЗНАКИ НАСИЛЬСТВА ТА ЖОРСТОКОЇ ПОВЕДІНКИ***

Фізичні ознаки:

• напруга в м’язах (наприклад, шиї, плечей, спини, живота, ніг, рук);

• стискання кулаків;

• виступають вени на шиї чи голові;

• ходіння туди - сюди;

• зміна частоти дихання.

Емоційні ознаки:

• відчуття, що вас недооцінюють, що вас не розуміють, принижують, не цінують або утискають;

• почуття болю, розчарування, образи, гніву або люті;

• неотримання очікуваної реакції – наприклад, вам не скорилися.

Фантазування:

• фантазування про помсту;

• уявлення себе, що ви караєте за погану поведінку.

Роздатковий матеріал зачитати в голос.

**Питання для обговорення:**

1. Чи є ще якісь типи поведінки, що не зображені в цьому роздатковому матеріалі?

Тренер: метою цієї вправи є надання кожному учаснику змогу встановити, яким чином його тіло, розум та емоції попереджають про загрозу прояву насильства.

Чим краще людина усвідомлює ці особисті сигнали, то вона зможе зупинити себе – як біля дорожнього знаку.

Такі особисті попереджувальні знаки (або ознаки) можуть з’явитися несподівано, і людина може вирішити вчинити насильство або проявити жорстоку поведінку дуже швидко. Як і з дорожніми знаками, життя наражається на небезпеку, якщо їх ігнорувати. Попереджувальний знак для одної людини може цілком відрізнятися від подібного знака для іншої. Кожна людина повинна знати про свої власні знаки та нести відповідальність за вибір реакції таким чином, щоб його близькі залишалися в безпеці.

Прикріпіть до стіни малюнки облич, які ви підготували – кожний намальований на окремому великому аркуші паперу, – які зображують континуум емоцій: насуплені брови, похмурий вигляд, напружені плечі, відведені очі, ходіння навколо великими кроками, крик, суперечка.

Поговоріть про кожну емоцію та дійдіть згоди щодо того, де кожна емоція чи дія може статися перед вербальним нападом або фізичним насильством.

Перевірте, як учасники себе почувають та що вони відчувають. Нагадайте їм, що матеріал вимагає зусиль і може викликати у них бурхливі емоції.

Зворотній зв'язок.

**10. Вправа: Робота в групах**

**Мета:** розглянути почуття, переваги, недоліки та шляхи подолання агресивного типу поведінки та розвивати вміння і навички реагування агресії.

**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери.

**Хід вправи:** учасники об’єднуються в чотири підгрупи. На роботу в групі відводиться 5 хв. Кожна підгрупа отримує своє завдання, представити на плакаті:

* + Почуття, характерні для агресивного типу поведінки
  + Переваги й недоліки агресивного типу поведінки
  + Ви поводитесь агресивно, якщо…
  + Шляхи подолання

Презентація наробок. Обговорення напрацювань.

**Питання для обговорення:**

* 1. Що було легко, а що складно виконувати?
  2. Як вам працювалося у групах?
  3. Що ви взяли для себе з цієї вправи?

**11.** **Підведення підсумків**

**Мета:** підведення підсумків.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

Тренер: «Наше заняття закінчується. А зараз прошу сказати: "Що вам найбільше запам’яталося?" "Що зможете за необхідності застосувати в житті?" "Чи збулися очікування?"

**12. Ритуал прощання**

**Мета:** збереження дружньої атмосфери у класі.

**Необхідні матеріали:** не потрібні.

**Хід вправи:**

Це дружній ритуал завершення заняття. Учасники стають у коло і висловлюють добрі побажання або слова подяки по черзі один одному. У кінці можна поаплодувати собі та іншим учасникам тренінгу.

**ВИСНОВКИ**

Освітні реформи та недостатність науково-методичної літератури актуалізували необхідність розробки методичного-посібника «Шляхи протидії, запобігання та подолання наслідків насильства».

Соціально-психологічна служба, за роки свого функціонування, напрацювала значний науково-методичний матеріал, що в систематизованому вигляді представлений в методичному-посібнику.

В методичному-посібнику «Шляхи протидії, запобігання та подолання наслідків насильства» висвітлена тема насильства, фактори виникнення насильства у різних соціальних групах, протидія та запобігання булінгу, подолання наслідків насильства, описані технології проведення соціально-психологічних тренінгів їх структура. Представлена програма соціально-психологічних тренінгів спрямована на попередження та подолання наслідків насильства, які об’єднані у 3 тематичних блока, а саме: «Булінг у молодшому шкільному віці»», «Булінг в учнівському середовищі», «Булінг в студентському середовищі».

Перспективним є подальше удосконалення та розширення запропонованої програми з метою використання її в роботі длятренерів з проведення тренінгів, викладачів, соціальних педагогів, соціальних працівників та практичних психологів.

**Список використаних джерел:**

1. Авидон И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Из-во: Речь, 210. - 256 с.
2. Агеева И. А. Коррекционные техники в школе / И. А. Агеева. – СПб.: Речь, 2004. – 184 с.
3. Баришполь С. В. Посібник практичного психолога: психодіагностика, тестування. Розробки уроків психологічного розвитку. – 2-ге вид. / С. В. Баришполь. – Харків: Вид. група «Основа», 2009.
4. Бердышев И. Лекарство против ненависти / Илья Бердышев ; семинар записала Е. Куценко // Первое сент.– 2005. – 15 марта (№ 18). – С. 3.
5. Большаков В. Ю. Психотренінг: соціодинаміка, вправи, ігри. - СПб., 1996.
6. Булах І. С., Алексєєва Ю. А. Розвиток моральної самосвідомості особистості підлітка: Соціально-психологічний тренінг / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. — К., 2003. — 73 с.
7. Бутузова Л. П. Асертивність особистості як основа становлення безпечної поведінки в підлітковому віці. Проблеми психологічної безпеки: особистість, суспільство, держава: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. 25 березня 2010 року. – Одеса: CМИЛ, 2010. – С. 33-40.
8. Вачков И. В., Дерябо С. Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе : Учебное пособие. – СПб. : Речь, 2004. – 272 с.
9. Войцях Т. В. Запобігання дитячій жорстокості / Т. Войцях. – К. : Ред. загальнопед. газет, 2013. – 120 с.
10. Гольдштейн Арнольд, Хомик Володимир. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам / Володимир Хомик (пер.з англ.). — К. : Либідь, 2003. – 520 с.
11. Гришина Н. В., Психология конфликта. 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. — 544 с.
12. Губко А. А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен / А. А. Губко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки. – 2013. – Вип. 114. – С. 46-50. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPH\_2013\_114\_12.pdf. – Назва з екрану.
13. Дерябина В. В. Психологическая помощь детям, пережившим насилие в семье: дис. кандидата психол. наук : 19.00.07 / В. В. Дерябина. – М. : 2010. – 333 с.
14. Джонсон Девід Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Володимир Хомик (пер. з англ.). — К. : Видавничий дім "КМ Академія", 2003. – 288 с.
15. Дроздов О. Ю. Феномен третирування в школі: шляхи вирішення проблеми / О. Ю. Дроздов // Соціальна психологія. – 2007. – № 6. – С. 124-132.
16. Журавлёва Т. М. Помощь детям - жертвам насилия. / Т. М. Журавлёва, Т. Я. Сафонова, Е. И. Цымбал. — М. : Генезис, 2006. – 112 с.
17. Журавель Т. В. Попередження насильства над дітьми. Інформаційно – методичні матеріали та аналіз нормативно – правової бази. ; авт. колектив: О. В. Грицевич, О. М. Лозован, Ю. В. Онишко. К. : КАЛИТА, 2007. – 224 с.
18. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. СПб. : Речь, М. : Смысл, 2002. – 80 с.
19. Каппони В., Новак Т. Как делать все по-своему, или Ассертивность – в жизнь. / В. Каппони, Т. Новак. – СПб. : Питер, 1995. – 186 с.
20. Кон И. С. Что такое буллинг и как с ним бороться? [Электронный ресурс] / И. С. Кон. // Сексология. Персональный сайт И. С. Кона. – Режим доступа : http://www.sexology.narod.ru/info178.html. – Загл. с экрана.
21. Кривцова С. В. Буллинг в школе VS сплочение неравнодушных. – М. : ФИРО 2011.
22. Ли Дэвид Практика группового тренинга. – СПб. : Питер, 2001. – 224 с.
23. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М., 2000.
24. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
25. Марчук Л. М. Асертивність як комплексна інтегральна характеристика особистості [Електронний ресурс] / Л. М. Марчук // Вісник Нац. академії Державної прикордонної служби України. – Вип. 5. – 2012. – Режим доступу : http://www.archive.nbuv.gov.ua/journals/Vnadps/2012\_5/12mlmiho.pdf.
26. Матеріали Всеукраїнського громадського центру «Волонтер» «Попередження, виявлення і подоланя випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми». – К., 2010. – С. 78–90.
27. Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб. : Речь, 2006.
28. Мухина В. С. , Детская психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов / Под. ред. Л. А. Венгера. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Просвещение, 1985. – 272 с.
29. Онишко Ю. В. Методичні матеріали для працівників освіти, спрямовані на покращення алгоритму виявлення випадків насильства щодо дітей. Авт. – упор. : С. А. Буров, Л. В. Смислова, М. О. Ясиновська – К., 2007. – 56 с.
30. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми: методичний посібник для освітян / Авт. : Журавель Т. В., Кочемировська О. О., Ясеновська М. Е. / За заг. ред. Безпалько О. В. – К. : ТОВ “К.І.С.“, 2010. – 242 с. – С. 160-162
31. Профілактика будь-яких форм насильства щодо дітей та підлітків - Обласний центр практичної психології і соціальної роботи, Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти – Суми., 2007.
32. Психологія конфлікту: Навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання / В. Ф. Орлов, О. М. Отич, О. О. Фурса. – К. : ДЕТУТ, 2008. – 422 с.
33. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. / В. Г. Ромек. – СПб. : Речь, 2003. – 286 с.
34. [Смит, Мануэль Дж.](http://library.buk.irk.ru/cgi-bin/irbis32r_81/cgiirbis_32.exe?Z21ID=&I21DBN=BSIB&P21DBN=BSIB&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullw&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=3&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=0&S21STR=%D0%A1%D0%BC%D0%B8%D1%82%2C%20%D0%9C%D0%B0%D0%BD%D1%83%D1%8D%D0%BB%D1%8C%20%D0%94%D0%B6%2E) Тренинг уверенности в себе: комплекс упражнений для развития уверенности / М. Дж. Смит; Пер. с англ. . – СПб. : Речь, 2000. – 244 с.
35. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. П. Бочкор,

Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014.

1. Стаут С. Управленческий тренинг / С. Стаут. – СПб. : Питер, 2002. – 153 с.
2. Токарева Н. М. Шамне А. В. , Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. – Київ, 2017 – 548 с.
3. Ужгород-Інфо http://citylife.uzhgorod.ua/view\_post.php?id=1297.
4. Фалд Т. Буллинг. Офисные хулиганы [Электронный ресурс] / Т. Фалд ; записал В. Кичкаев // Пси-фактор. – 2005. – Режим доступа : http://psyfactor.org/ lib/bulling.htm. – Загл. с экрана.
5. Фопель К. Енергія паузи. Психологічні ігри та вправи: Практичний посібник / Пер. з нім. - М. : Генезис, 2001. – 24 с.
6. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность: теории, зксперименты, упражнения. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001.
7. Хухлаев О. Не такой, как все. // Школьный психолог. – 2008, №3.
8. Юрчик О.М. Попередження шкільного насильства: роль практичного психолога в організації профілактичної роботи серед учителів початкової школи [Електронний ресурс] / О.М. Юрчик // Матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації» : Зб. наук. праць. – ПереяславХмельницький, 2015. – Вип. 2. – 578 с. – С. 313-316. – Режим доступу: http://confscience.webnode.ru. – Заголовок з екрану.