

ВИБІР: ПРАВО МОЛОДІ

«Вибір: право молоді» - це програма профілактики ризикованої поведінки серед підлітків (13-14 років). Дана програма є результатом творчого поєднання двох інших програм: «Вибір-8» та «Вповноваження молоді» (Youth Empowerment Programme).

Метою програми є прийняття молоддю рішень в інтересах її власного майбутнього. Програма також покликана створити передумови, які сприятимуть розвитку та реалізації потенціалу молодих людей задля особистих та суспільних переваг.

Завдання, які мають вирішуватися завдяки реалізації програми «Вибір: право молоді»:

- розвиток лідерських та соціальних навичок;
- усвідомлення людської гідності;
- розвиток дружніх відносин;
- підвищення мотивації до здорового способу життя;
- зниження негативних відчуттів – нудьги, безвиході, закритості, тривожності та ін.

«Вибір: право молоді» включає 25 занять, кожне з яких має тривати 90 хвилин. Всі заняття повинні проводитись в інтерактивні формі. Тренери програми (соціальні педагоги, психологи, вчителі, студенти та інші фахівці) мають пройти попередню підготовку та отримати тренерські сертифікати. Кожну сесію мають проводити два тренера.

Ця програма вироблена за підтримки Відділу преси, освіти та культури Посольства США в Україні. Точка зору, відображена у даному ресурсі, може не співпадати з офіційною позицією уряду США.

Заняття перше: Знайомство

Мета:

- ✓ познайомитися, пізнати один одного;
- ✓ створити сприятливу, дружню, шанобливу атмосферу для позитивної динаміки групи та взаємного навчання у програмі.

Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвиликах
1.	Опитування перед початком програми	20
2.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3

3.	Представлення тренерів та розповідь про програму «Вибір: право молоді»	5
4.	Гра-знайомство «М'яч кидай – ім'я запам'ятай!»	5
5.	Гра «Картки Бінго»	14
6.	Розробка Кодексу Поведінки	10
7.	Мозковий штурм «Ми програму починаємо і команду називаємо...»	10
8.	Очікування «Гора»	10
9.	Рефлексія / чаювання	10
10.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
Тривалість заняття		90

Особливості заняття:

Перше заняття має налаштувати учасників на подальшу співпрацю, проходить у позитивній, дружній атмосфері.

Матеріальне забезпечення:

- ✓ опитувальники для з'ясування рівня компетентностей, на які спрямована програма;
- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ надруковані Угоди на аркушах паперу формату А4;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ 3-4 невеликих пластикових м'ячі або клубки ниток;
- ✓ папір формату А4;
- ✓ ручки;
- ✓ маркери;
- ✓ фломастери;
- ✓ скріпки/шпильки;
- ✓ кольоровий папір;
- ✓ ножиці;
- ✓ аудіозапис Ludovico Einaudi – The Mountain;
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

Підготовка до заняття:

- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

Активність 1: Опитування перед початком програми

Завдання:

- визначити рівень знань та позиції учасників щодо ключових компетенцій, що будуть представлені у програмі.

Порядок дій:

Роздайте кожному учаснику роздрукований опитувальник (Додаток 1). Скажіть: «Незабаром ми всі вирушимо у цікаву подорож до здобуття нових знань та умінь. Перед початком програми нам важливо знати, як Ви розумієте ті чи інші поняття, як ставитесь до деяких речей. Тому просимо Вас дати відповіді та питання опитувальника».

Поради тренеру:

Проведення опитування перед початком реалізації програми є необхідним, оскільки у подальшому результати обробки і порівняння даних, отриманих до та після програми, стануть важливим інструментом оцінки її ефективності.

Активність 2: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників

Завдання:

- з'ясувати емоційний стан учасників на початку заняття.

Порядок дій:

Роздайте кожному учаснику роздруковану анкетку (Додаток 2). Поясніть, що для тренерів дуже важливо, який настрій сьогодні в учасників. Попросіть відповісти на запропоновані питання, обравши і позначивши відповідну цифру 10-бальної шкали.

Поради тренеру:

Поясніть учасникам, що підписувати їх не потрібно. Попросіть бути чесними. Задля збереження конфіденційності анкетки будуть закодовані. Такі анкети будуть пропонуватися учасникам перед та після кожного заняття програми. Обробка отриманих даних дасть змогу порівняти емоційний стан кожного підлітка до участі у конкретному занятті та після. Це дозволить з'ясувати, чи запропоновані активності покращили / погіршили емоційний стан, і сприятиме аналізу проведеного заняття тренерами.

Активність 3: Представлення тренерів та розповідь про програму «Вибір: право молоді»

Завдання:

- розповісти про особливості програми «Вибір: право молоді»;
- зацікавити молодь у подальшій співпраці.

Порядок дій:

Тренери мають представитись, дати загальну характеристику програми, її мету, бажаний вплив та внесок у добробут та соціальну згуртованість місцевої молоді.

Вступне слово тренерів: «Сьогодні ми знайомимось з програмою-грою, яка називається «Вибір: право молоді». На нас чекають 25 раундів цікавого спілкування на різні теми: від особливостей спілкування з друзями, батьками, різноманітних ризиків до безпеки і поваги. Кожний раунд має свою мету, а загальною метою є прийняття вами відповідальних рішень в інтересах вашого майбутнього. Саме такі рішення відповідають інтересам суспільства та громад. Адже всі ми мріємо про дуже схожі речі: гарну сім'ю, дім, освіту, роботу, тощо. Запорукою успіху програми є ваша активна участь в ній. А ми, тренери, зробимо все необхідне щоб цьому сприяти».

Скажіть підліткам, що під час кожного заняття оголошується тема. Потім група зосереджується на власних думках, досвіді та поведінці щодо цього питання шляхом опрацювання ряду вправ, спрямованих на сприяння обговоренню та спонукання до дискусії.

Спитайте в учасників, чи не заперечують вони щодо фотозйомки під час занять.

Зверніть увагу учасників, що паралельно у програмі будуть працювати чотири групи, що сформовані активних підлітків 8-х класів 20 шкіл нашого міста.

Поради тренеру:

У ході загального огляду пропонуйте групі ставити відкриті питання щодо цілей програми, наприклад – навіщо вони тут? Що вони очікують від програми? Це дозволить налагодити співпрацю між підлітками та тренерами.

Тренерам слід домовитися, хто і коли буде робити фото. Фото учасників групи під час конкретного заняття дуже важливі, оскільки вони стануть наочністю для пригадування важливих моментів, що були на кожному попередньому занятті.

Якщо будуть учасники, які заперечують щодо фотозйомки, то їхнє право буде реалізоване, не слід робити фото з ними. Якщо на фото під час спільної роботи потрапляє такий учасник, варто редагувати фото.

Активність 4: Гра-знайомство «М'яч кидай – ім'я запам'ятай!»

Завдання:

- познайомитися, запам'ятати імена один одного;
- налаштувати учасників на дружню та відкриту взаємодію.

Порядок дій:

Учасники групи стають у коло. Тренер кидає пластиковий м'яч учаснику, який стоїть у колі, і називає своє ім'я. Потім наступний учасник кидає м'яч іншому учаснику у колі і називає своє ім'я... і так, поки усі не кинуть м'яч і не візьмуть участь у грі.

Потім тренер кидає м'яч іншому учаснику і каже його/її ім'я. Наступний учасник кидає м'яч іншому учаснику у колі і каже його/її ім'я... і так далі.

М'ячі вводяться один за одним, гра прискорюється для створення більших веселощів та плутанини. М'ячі кидають відразу кілька учасників одночасно по колу, викрикуючи імена учасників, яким вони кидають м'ячі.

Поради тренеру:

Замість м'ячів можна використовувати клубки ниток.

Активність 5: Гра «Картки Бінго»

Завдання:

- учасникам познайомитися ближче між собою;
- виявити спільні інтереси та вподобання.

Порядок дій:

Кожному учаснику дається чистий аркуш паперу та кілька маркерів і фломастерів. Пропонується завдання розділити аркуш по центру, а потім ще на 3 частини по горизонталі так, щоб було по 6 квадратиків у кожного на аркуші.

Дайте підліткам кілька хвилин, щоб заповнити такі квадратики:

- авторитет, приклад для наслідування;
- улюблений спосіб проведення часу;
- улюблена музична група;
- хобі;
- майбутня професія;
- улюблений вид спорту.

Після того, як учасники закінчать заповнювати свої «Картки Бінго», попросіть їх знайти інших учасників, які могли вказати такі ж відомості на Картках Бінго. Коли тренер говорить: «Почали!», вони повинні почати обговорення з іншими учасниками і знайти тих, у кого є схожа інформація на картках. Якщо вони знайшли такого учасника, вони повинні написати його ім'я над зображенням, яке у них співпадає.

Перший учасник, який знайшов 4-х друзів з однаковими даними, повинен крикнути: «Бінго!». Це означає, що він став переможцем. Інші можуть продовжувати пошук учасників зі спільними інтересами.

Коли всі знайшли максимальну кількість учасників зі спільними інтересами, підлітки повертаються до своєї групи і діляться досвідом.

Поради тренеру:

При обговоренні тренеру слід акцентувати увагу, що не дивлячись на те, що учасники з різних шкіл, районів міста, у них є багато спільного, що, безперечно, сприятиме командній роботі і успіху у пропонованій програмі.

Активність 6: Розробка Кодексу Поведінки

Завдання:

- виробити спільні правила для командної роботи;
- закріпити прийняті правила та норми в двосторонній Угоді.

Порядок дій:

Поговоріть про конфіденційність – все, що відбувається у групі, залишається таємницею, заняття повинні бути безпечним місцем, нічого не вийде за межі кімнати. Наприклад, тренери повинні гарантувати, що учасники знають, що вони не збираються говорити з їхніми батьками про щось із того, що буде обговорюватися та ін. Упродовж перших кількох раундів може бути доречно групі знати, що для нас дійсно цінною і необхідною є їхня думка, оскільки ми хочемо гарантувати, що:

- а) усі беруть участь у процесі, який повинен відображати інтереси молоді;
- б) ми повинні знати, чи вважають учасники програму корисною.

Кодекс Поведінки: **перше правило програми – «Що сказано у групі – залишається у групі»**. Конфіденційність та довіра є ключовими!

Група має спільно ухвалити Кодекс:

- Що обговорювалося у групі – залишається у групі.
- Ніяких зауважень! Кожен має право на свою думку.
- Право на внесок – так само, як кожен має право на свій внесок – кожен має право не приймати рішення.
- Усі згодні – хоча ми повинні поважати думку та точку зору інших.
- Дотримуйтесь черги – не перебивайте один одного – у нас усіх є що сказати і досвід, щоб поділитись.
- Приходьте вчасно на кожне заняття.
- Робіть свій внесок у проект та виконуйте взяті на себе обов'язки у межах проекту із найбільшим залученням власних можливостей.
- Працюйте як одна команда – співпрацюйте, оскільки разом ви будете сильнішими і врешті-решт матимете кращий кінцевий результат.

Плакат з Кодексом Поведінки. Після узгодження Кодексу група повинна написати правила на плакат, який вони можуть зробити з використанням художніх матеріалів та канцелярії. Плакат повинен залишатися на стіні у приміщенні упродовж усієї програми.

Поради тренеру:

Угода із зазначенням обов'язків однієї сторони, зокрема тренерів програми, має бути підготована заздалегідь. Кодекс Поведінки учасники вписують самостійно в Угоду на основі демократично прийнятих правил взаємодії у групі. Угода може закріплюватися печаткою установи, у межах діяльності якої реалізується програма.

Активність 7: Мозковий штурм «Ми програму починаємо і команду називаємо...»

Завдання:

- сприяти згуртування учасників;

- спільно з усіма учасниками придумати назву команди.

Порядок дій:

Запропонуйте групі назвати їхню команду. Зверніть увагу, що паралельно працюватиме ще три групи, тому важливо мати назву, що дасть змогу кожній команді відрізнитися від інших.

Вироблення спільної назви відбувається завдяки мозковому штурму учасників. Усі ідеї слід записувати на фліпчарті.

Поради тренеру:

Якщо пропозицій щодо назви декілька, слід провести голосування і обрати ту, за яку буде віддано більшість голосів. Обрану назву можна проілюструвати емблемою, зробивши це під час заняття або ж запропонувавши учасникам подумати до наступного заняття, як це можна зробити.

Активність 8: Очікування «Гора»

Завдання:

- визначити очікування учасників групи.

Порядок дій:

Тренеру слід намалювати (вирізати) на аркуші ватману гору, що символізує шкалу лідерства і готовності діяти та представляти (вести) за собою громаду. Потім роздайте учасникам стікери і запропонуйте записати на них власні очікування від програми. Для створення сприятливого емоційного фону слід увімкнути аудіозапис Ludovico Einaudi – The Mountain. Після написання своїх очікувань учасники клеять стікери на зображену (вирізану) гору. Тренер має озвучити очікування дітей, зробити акцент на тому, щоб досягнути вершини необхідно активно включатись в запропоновану програму. (Як варіант, озвучити цитату із кінофільму Еверест: « –Я должен это сделать! Я подготовлюсь и совершу восхождение»).

Поради тренеру:

Тренеру варто озвучити власні очікування від програми, надихаючи тим самим учасників на подальшу роботу.

Активність 9: Рефлексія / чаювання

Завдання:

- отримати зворотній зв'язок від учасників;
- дати можливість кожному учаснику висловитися щодо проведеного заняття.

Порядок дій:

У кінці заняття учасникам пропонуються чай і солодощі. Під час чаювання вони мають подумати і висловитися про те, що вони робили під час заняття, та яким може бут и зворотній зв'язок групи тренеру. Зворотній зв'язок може включати такі підсумкові питання:

1. Що на цьому занятті Вам сподобалося?
2. Що Вам не дуже сподобалося? Чому?
3. Що найбільш головне Ви вивчили або дізналися на цьому занятті?
4. Що ще Вам хотілося б дізнатися з цієї теми?
5. Що можна було б додати, щоб покращити це заняття?

Активність 10: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

Завдання:

- з'ясувати емоційний стан учасників після заняття.

Порядок дій:

Роздайте кожному учаснику роздруковану анкетку, як і на початку заняття. Поясніть, що для тренерів дуже важливо, який настрій сьогодні в учасників. Попросіть відповісти на пропоновані питання, обравши і позначивши відповідну цифру 10-бальної шкали.

Поради тренеру:

Здійснюється комп'ютерна обробка закодованих анкет, на основі чого тренер робить висновок про загальний емоційний стан групи та як заняття вплинуло на емоційний стан кожного конкретного учасника.

Заняття друге: Навички комунікації

Мета:

- ✓ сформувати уявлення учасників про важливість мови тіла та спеціальних навичок для ефективного спілкування;
- ✓ відпрацювати навички позитивного спілкування на практиці.

Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвиликах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Гра-розминка «Я завжди з собою беру...»	10
5.	Гра «Зрозумій мій настрій»	10
6.	Міні-лекція «Мова тіла»	12
7.	Опрацювання кейсів «Оптимальна взаємодія»	26
8.	Домашнє завдання	3
9.	Рефлексія / чаювання	10
10.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
Тривалість заняття		90

Особливості заняття:

У процесі цього заняття учасники познайомляться з теоретичними основами ефективного спілкування, усвідомлять роль мови тіла та сутність активного слухання, матимуть змогу спробувати його застосувати у вправах. Навички активного слухання будуть важливі також у процесі опрацювання наступних тем програми.

Матеріальне забезпечення:

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ ручки;
- ✓ маркери;
- ✓ м'яч;
- ✓ роздатковий матеріал міні-лекції;
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

Підготовка до заняття:

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану часників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 2).

Активність 2: Пригадування попереднього заняття

Завдання:

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

Порядок дій:

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Поради тренеру:

Фотознімки мають відображати ключові моменти попереднього заняття. Їх можна представити у вигляді презентації.

Активність 3: Оголошення теми заняття

Завдання:

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

Порядок дій:

Тренер: «Прошу дати відповідь на питання:

- Що означає «спілкування»?
- Чому навички спілкування є важливими?
- Що Ви думаєте про свої навички комунікації? Хороші, погані, середні чи, можливо, Ви раніше про це не задумувалися?

Однак те, як ми спілкуємося, може мати величезний вплив на те, як люди реагують та поведуться з нами. Фактично тема, яку ми будемо розглядати сьогодні – це основа для усіх наступних занять, оскільки наші способи передачі думок і почуттів безпосередньо впливають на усі наші взаємовідносини.

Отже, тема сьогоднішнього заняття – «Спілкування».

Поради тренеру: доцільно зробити акцент на тому, що комунікативні навички є надважливим ресурсом в бізнесі та відіграють важливу роль в повсякденному спілкуванні.

Активність 4: Гра-розминка «Я завжди з собою беру...»

Завдання:

- сприяти активізації уваги учасників;
- розвивати комунікативні уміння.

Порядок дій:

Тренер пропонує учасникам гру, пояснивши, що їм треба буде передавати м'яч по колу та повторювати все те, що сказав тренер, наприклад: «Я завжди беру з собою на природу палатку», і т. д.». Якщо ви правильно повторите все, що попередньо сказав тренер ви йдете разом з ним на природу, якщо ні - гра продовжується.

Особливим моментом в цій вправі є те, що коли тренер передає м'яча, він повинен у цей момент сказати «будь ласка». Якщо учасники також кажуть «будь ласка» після названих попередньо речей, вони «йдуть на природу».

Поради тренеру:

Тренеру не слід робити акцент на словах «будь ласка», коли йтиме гра.

По закінченні гри варто спитати в учасників, що їм подобалось, що було для них важко. Підсумовуючи, тренеру слід звернути увагу, що однією з найважливіших речей у дружбі та стосунках з батьками та іншими людьми, яких ми зустрічаємо, є те, як ми говоримо і слухаємо один одного, тобто спілкуємося. А ця вправа продемонструвала, як багато ми не помічаємо, якщо не акцентуємо на цьому увагу.

Активність 5: Гра «Зрозумій мій настрій»

Завдання:

- з'ясувати роль невербального спілкування у комунікативній діяльності.

Порядок дій:

Спілкування – це коли дві особи або група осіб діляться своїми думками, почуттями, ідеями один з одним. Спілкування відіграє велику роль у нашому повсякденному житті, оскільки займає левову частину наших активностей, хоч ми і

сприймаємо його як належне. Бути хорошим комунікатором не так просто, як ми думаємо; це навичка, що потребує практики. Дослідження спілкування показують: це здається неймовірним, але 55% нашого спілкування відбувається невербально. Давайте перевіримо це за допомогою нашого власного експерименту – зрозумій мій настрій. Ось як ми це зробимо.

- Кожен партнер впродовж 2-х хвилин буде по черзі розказувати про те, як він провів свій день. Поки один партнер розказує, другий буде показувати (без слів) стрічку настрою.
- Партнер, котрий показав настрій, повинен підвести підсумки про те, що казав партнер.

Питання:

- Чому важливо знати про те, як Ви спілкуєтесь невербально?
- Як може допомогти те, що Ви звертаєте увагу на невербальне спілкування інших людей, особливо при сварках?

Поради тренеру: зробити акцент на важливості як правильно передавати сигнали (інформацію), а й читати (розуміти) ці сигнали.

Активність 6: Міні-лекція «Мова тіла»

Завдання:

- надати учасникам інформацію про особливості мови тіла при спілкуванні, відкриті питання;
- сформулювати поняття активного слухання та надати рекомендації щодо його активізації.

Порядок дій:

Тренер пропонує послухати деякі «секрети» щодо спілкування.

Давайте поглянемо на те, як ми спілкуємося за допомогою мови тіла і як те, що ми говоримо, може відрізнитися залежно від типу мови тіла, яку ми використовуємо.

- Як Ви думаете, які є приклади відкритої і закритої мови тіла?
- Чому важливо знати про свою мову тіла у спілкуванні з іншими людьми?

Відкрита мова тіла	Закрита мова тіла
Посмішка	Без зорового контакту
Зоровий контакт	Не показувати / показувати негативні емоції
Активне слухання (кивання головою)	Відсовуватися
Позиція тіла	Закривати очі

Відповідно ми зрозуміли, що...

- Основна частина спілкування демонструється за допомогою мови тіла (знання).
- Як використання мови тіла передає різні емоції (навички).
- Як «читати» мову тіла інших людей і задуматись про те, що власна мова тіла може сповіщати іншим людям (думки / оцінки).

Питання:

- Що Ви вивчили щодо спілкування через мову тіла і як це може впливати на Ваше повсякденне життя?
- Як Ви можете змінити Вашу мову тіла, щоб люди стали розуміти Вас краще?

Кожен може стати хорошим комунікантом, однак це потребує невеликої практики для того, щоб вивчити, як спілкуватися доброзичливо та ввічливо. Окрім нашої мови тіла, що ще робить людину хорошим комунікантом?

Слухання кого-небудь також є частиною спілкування.

- Як Ви спілкуєтесь з Вашими друзями та батьками?
- Чи є різниця у тому, як Ви спілкуєтесь з кожною групою?
- У чому полягає різниця у спілкуванні з різними групами?

Ознаки хорошого слухача

- Хороший слухач не буде переривати людину, яка говорить.
- Він (вона) повинен зробити так, щоб людина, яка говорить, відчувала себе розслабленою. Він (вона) повинні показати, що він (вона) дійсно слухає.
- Він (вона) не повинен судити чи критикувати того, хто говорить, а спробувати зрозуміти, як він (спікер) себе почуває.
- Щоб переконатися, що слухач зрозумів правильно, він (вона) повинен підвести підсумки того, що сказане, і спитати, чи все він (вона) зрозумів вірно.

Це включає ряд «навичок», які називаються «активне слухання». У цьому контексті питання: що таке навички активного слухання і як ми можемо використовувати їх для покращення наших можливостей, як зробити нас кращими комунікантами?

Активне слухання

Що таке активне слухання? При спілкуванні люди часто не слухають один одного уважно. Вони можуть відволікатися, думати про інші речі або думають про те, що хочуть сказати наступним (це особливо актуально у конфліктних ситуаціях або суперечках). Активне слухання є структурованим шляхом слухання та відповіді іншим людям. Воно концентрує увагу на тому, хто говорить. Тимчасове відсторонення від власної системи поглядів та припинення засудження є важливим, щоб цілком звернути увагу на того, хто говорить.

Як «увімкнути» активне слухання?

1. Слідкувати за мовою тіла. Важливо слідкувати за поведінкою та мовою тіла іншої людини. Можливість зрозуміти мову тіла іншої людини дозволяє слухачу зрозуміти більш точно слова того, хто говорить.
2. Перефразуйте те, що Ви чуєте. Почувши, слухач може сам перефразувати слова спікера. Важливо відзначити, що слухач не обов'язково погоджується з ним – просто вказує на те, що було сказано. При емоційному спілкуванні слухач може намагатися почути / зрозуміти почуття. Таким чином, а не лише повторенням того, що сказав спікер, активний слухач може описати основні емоції, почуття («здається, ти гніваєшся», «ти, здається, засмучений, це тому що...»).
3. Не засуджуйте, і вони не будуть виправдовуватися. Люди у конфліктній ситуації часто суперечать один одному. Це має ефект заперечення обґрунтованості позиції іншої людини. Обидві людини можуть виправдовуватися, вони можуть різко критикувати один одного. З іншого боку, якщо один спікер помітить, що інший учасник бесіди його розуміє, може бути створена атмосфера взаємодії. Це збільшує ймовірність співпраці та вирішення конфліктної ситуації.
4. Ставте відкриті питання. Коли намагаєтесь залучити до бесіди когось, хто засмучений або виправдовується, краще ставити відкриті питання і уникати закритих. Відкриті питання – це такі, що починаються з «чому», «як», «що», «скажи мені», «поясни», «поділись» та ін. Вони побудовані так, що вимагають розгорнутої відповіді, а не просто «так» або «ні». Ці відкриті питання допоможуть Вам заглибитися у розмову. Навпаки, Ви повинні обмежити використання закритих питань, на які можна відповісти «так» або «ні» і які можуть перешкоджати спілкуванню (наприклад: «Ти злий? У тебе був хороший день?»).

Приклади хороших відкритих питань:

- Розкажи мені більше про ту суперечку, яка у Вас відбулася з другом, з чого вона почалася?
- Ти виглядаєш засмученим, про що ти думаєш? Що я можу зробити, щоб тобі стало легше?
- Я хочу, щоб ти розвеселився, що мені треба переконатися, що я роблю те, що треба. Поділись зі мною своїми ідеями, як ми можемо вирішити це питання.

Поради тренеру:

Інформація має бути представлена слухачам жваво. Бажано, щоб обидва тренери розповідали пропонуваній матеріал, по черзі змінюючи один одного. Ключові питання, наприклад «Як «увімкнути» активне слухання?», варто оформити і запропонувати учасникам як роздатковий матеріал.

Активність 7: Опрацювання кейсів «Оптимальна взаємодія»

Завдання:

- продемонструвати дієвість навичок активного слухання.

Порядок дій:

Почніть обговорення і попросіть учасників поділитися їхнім досвідом та прикладами хорошого / позитивного спілкування та прикладами поганого / негативного спілкування. Які були результати? Як хороший лідер / керівник Ви звичайно, схочете почати першим і поділитися прикладом з групою!

Використовуйте запропоновані приклади для зображення деяких рольових ігор – Ви можете наводити приклади як позитивного спілкування, де учасники ефективно використовують навички активного слухання, так і поганого спілкування, де учасники використовують негативну мову тіла та інтонацію і не звертають уваги на натяки людини, з якою вони спілкуються.

- Ви хочете зустрічатися з другом (подругою), який (яка) не подобається Вашим батькам.
- Два друга сваряться (про іншого друга, про те, що робити на вихідні, про те, що один друг хоче робити щось ризиковане (наприклад, вкрасти), а інший товариш не хоче цього робити).
- Брати / сестри сваряться через виконання домашніх обов'язків.
- Учитель поставив за роботу учню погану оцінку, яку, як він відчуває, не заслужив.

Попросіть учасників розділитися на пари, і щоб кожен поділився подробицями поганої взаємодії з батьками, братом / сестрою, другом, вчителем або іншим авторитетним дорослим.

Пари підлітків повинні розіграти сценарій у рольовій грі. Вони самі повинні зіграти ці ролі, щоб спробувати використати техніки оптимальної взаємодії із сьогоденного заняття. Подивіться, чи можна отримати кращі результати (поміняйте їх місцями, щоб кожен міг зіграти обидві ролі).

Питання для обговорення:

- Що Ви відчували, коли ділилися своїми почуттями про те, як провели свій час з партнером?
- Коли Ви були спікером, Ви відзначали, що слухач робив, щоб показати, що він слухав?
- Як Ви думаєте, Ваш партнер був хорошим слухачем, якщо ні, що йому слід робити, що покращити ці навички?
- Чи допомогли навички спілкування?
- Чи були випадки, коли Ваша група застрягла або не знала, як діяти, щоб покращити ситуацію? Чи були у всієї групи інші шляхи для вирішення цього питання? Групове обговорення шляхів залучення батьків позитивним чином, і як реагувати, не виправдовуючись?

Поради тренеру:

Проведіть для прикладу рольову гру (тренер показує першим) зі складною ситуацією у спілкуванні (може бути реальною або вигаданою). Фасилітатор має

прикинутися однією з осіб у ситуації, а підліток – іншою, продемонструвати навички активного слухання. Потім підлітки повинні розділитися на пари та обрати ситуацію для розгляду (може бути реальною або вигаданою).

Активність 8: Домашнє завдання

Завдання:

- сприяти відпрацюванню отриманих навичок на практиці.

Порядок дій:

Тренер: «Спробуйте використати навички активного слухання на цьому тижні. Слідкуйте за тим, коли Ви відчуваєте, що ефективно спілкуєтесь, з ким Ви перебували (друзі, рідні брати / сестри, батьки, вчителі та ін.). Як Ви себе почували? Що Ви робили для покращення позитивного спілкування? Чи допомогли Вам навички активного слухання?»

Активність 9: Рефлексія / чаювання

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

Активність 10: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).

Заняття третє: Взаємодія з батьками

Мета:

✓ сприяти покращенню спілкування та зміцнення зв'язків між підлітками та їхніми батьками / опікунами, використовуючи навички активного слухання.

Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвиликах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Гра «Знайомство з сім'єю»	18
5.	Групова дискусія «Прийміть точку зору одного з батьків»	15
6.	Опрацювання кейсів «Як покращити навички спілкування з батьками»	26
7.	Домашнє завдання	3
8.	Рефлексія / чаювання	10
9.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
Тривалість заняття		90

Особливості заняття:

У процесі заняття учасники проаналізують свої стосунки з батьками / опікуваними. Тренеру слід акцентувати увагу на позитивних моментах взаємодії з батьками, уникаючи негативних гострих тем.

Матеріальне забезпечення:

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ папір;
- ✓ папір-самоклейка для заміток;
- ✓ ручки;
- ✓ маркери;
- ✓ ножиці;
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

Підготовка до заняття:

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану часників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 2).

Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання

Завдання:

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

Порядок дій:

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Чи змогли Ви успішно використати навички спілкування, розглянуті нами на попередньому занятті?
- Які були найбільш ефективні для Вас?
- Як впоралися із виконанням домашнього завдання?

Поради тренеру:

Фотознімки мають відображати ключові моменти попереднього заняття. Їх можна представити у вигляді презентації.

Активність 3: Оголошення теми заняття

Завдання:

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

Порядок дій:

Тренер: «Коли ми зростаємо і переживаємо багато змін, це може впливати на наші стосунки з батьками. Нові та складні ситуації можуть також створювати напругу у цих стосунках. Тому тема, яку ми сьогодні розглянемо, «**Взаємодія з батьками**» є актуальною та важливою».

Поради тренеру:

Тренеру слід добре знати склад групи. Якщо серед учасників є учні шкіл-інтернатів, які являються сиротами, треба наголосити, що тема буде стосуватися взаємодії з батьками / опікунами», тобто значущими дорослими у їхньому житті на даному етапі.

Активність 4: Гра «Знайомство з сім'єю»

Завдання:

- презентувати сімейні дерева (сімейні карти) у групі;
- актуалізувати уявлення учасників про хороших батьків.

Порядок дій:

Тренер має дати кожному учаснику аркуш паперу та матеріали для малювання. Попросіть намалювати своє сімейне дерево чи сімейну карту, при цьому не забуваючи включити себе. Кожне дерево чи карта мають включати їх опікуна – зазвичай один із батьків (або обидва). При цьому попросіть коротко представити свою сім'ю іншим. Тренери повинні зробити те ж саме.

Потім попросіть групу задуматись: яка роль одного із батьків / опікуна, що роблять хороші батьки / опікуни?

Попросіть групу записати різні якості, навички або атрибути на папері-самоклейці чи окремих картках. Вони можуть включати, наприклад, *приготування їжі, прибирання, технічне обслуговування, турбота під час хвороби, супровід до лікаря, забезпечення того, аби діти перебували у чистоті, заохочення хорошої поведінки та розвитку; вислуховування Ваших проблем, турбота про сім'ю (фінансова підтримка), ігри з дітьми, забезпечення хорошої моральної основи, позитивна взаємодія та стимулювання, заохочення та позитивний зворотній зв'язок, встановлення відповідних кордонів, повага, розуміння та співпереживання, позитивний приклад для наслідування, прощення, підтримка, гордість за Ваші досягнення, любить проводити час з Вами*. Будь ласка, переконайтесь, що учасники придумали свої власні варіанти.

Усі підлітки мають перерахувати атрибути хороших батьків та намалювати фігури мами і тата. Вони можуть зробити це на фліпчартах чи деякі з них, більш амбіційні, можуть надати перевагу методу зображення тіла шляхом виготовлення макетів у натуральну величину, прикріплюючи деякі діаграми на фліп-аркушах паперу разом і приклавши фігуру до аркушів, обвести контур тіла.

З малюнками / макетами мами і тата, розміщеними поряд, попросіть групу обговорити кожен із атрибутів і вирішити, чи стосуються вони більше ролі мами, ролі тата чи однаковою мірою обох батьків, прикріплюючи самоклейки або картки до фігури, з роллю якої вони асоціюють атрибут. Якщо вони вважають, що характеристика однаковою мірою стосується обох батьків, тоді самоклеїтку слід помістити посередині між ними.

Коли усі самоклейки або карточки використані, обговоріть результати з групою.

Питання для роздумів: як складаються стосунки з Вашими батьками / опікунами?

- Чудово!
- В основному добре.
- Іноді добре.
- По-різному.
- Не дуже.
- Я відчуваю, що вони просто не розуміють, що відбувається у моєму житті.
- Я часто відчуваю, що вони мене взагалі не розуміють.
- Я дуже хотів / хотіла поговорити з ними, але відчуваю, що не можу – ми посваримося.
- Чим менше розповідаю їм, тим краще.

Поради тренеру:

Тренеру слід акцентувати увагу на позитивних рисах батьків. Якщо дитина висловлюється негативно у даному контексті, треба перевести все у позитивний зміст.

Активність 5: Групова дискусія «Прийміть точку зору одного з батьків»

Завдання:

- сприяти самоаналізу та усвідомленню учасниками батьківського ставлення до них.

Порядок дій:

Уявіть, що Ви – Ваша мама або тато, опишіть себе з їхньої точки зору (їх сина / доньки).

Як Ви вважаєте, їхня точка зору про Вас є точною? Поділіться результатами з групою.

Групова дискусія:

Запропонуйте групі обговорити стосунки зі своїми батьками / опікунами. Які вони? Як Ви ладнаєте? Що Вам подобається у стосунках і що б Ви хотіли змінити? Про що важко поговорити з батьками?

Наведіть приклади позитивних та негативних взаємин і, можливо, запишіть на картках, щоб забезпечити наявність сценаріїв для рольових ігор.

Подумайте про таке:

- Як Ви зазвичай спілкуєтеся з дорослими?

- Як змінилося Ваше спілкування з дорослими впродовж певного часу (у порівнянні з тим, коли Ви ходили до початкової школи)?

Поради тренеру: дана активність потребує особливої тактовності та уваги до дітей та їх близьких.

Активність 6: Опрацювання кейсів «Як покращити навички спілкування з батьками»

Завдання:

- відпрацювати важливі для спілкування з батьками навички.

Порядок дій:

Є певні навички, які Ви можете використовувати, щоб покращити спілкування з батьками / опікунами. Вони називаються **«переконливі» навички**. Ось що треба знати, щоб їх використовувати:

- Будьте готові - треба знати, про що Ви просите, і продумати наслідки Вашого запиту.
- Оберіть відповідний час – коли ситуація вдома розслаблена.
- Будьте спокійні – озвучте своє питання спокійно та з необхідними фактами.
- Вислухайте, що скажуть Ваші батьки / опікуни. Розгляньте їхню точку зору, чи можуть вони бути правими. Пам'ятайте, що батьки, як правило, у душі керуються Вашими інтересами.

Використання переконливих навичок може допомогти Вам спілкуватися з дорослими, щоб вони змогли краще зрозуміти Вашу точку зору. Часто наявність переконливих навичок приводить до результатів, які задовольняють і Вас, і дорослих.

Прийшов час спробувати ці навички у рольовій грі. Можна або використати приклади, надані групою раніше (записували на картках), що базуються на власному досвіді, або у якості альтернативи використати деякі із запропонованих нижче.

Обговоріть різні погляди на ті чи інші речі як з точки зору батьків, так і дітей, і як різні способи комунікації можуть допомогти полегшити розуміння та привести до більш позитивних результатів.

Рольова гра. Сценарії

Сценарій А. Батьки Софії хочуть, щоб вона вийшла заміж за людину, яку вона не любить. Вона ще не хоче виходити заміж, оскільки відчуває, що не готова прийняти таке важливе рішення у своєму віці – їй 17 років. Що Софія повинна сказати своїм батькам?

Сценарій Б. Аня засмучена, оскільки її мама не дозволила їй прийти в громадський центр зі своїми друзями у четвер, незважаючи на те, що попередньо вона дала згоду, і Аня запланувала цей похід зі своїми друзями. Що Аня повинна сказати своїй мамі?

Сценарій В. Ситуація вдома в Олі дуже складна. У неї багато домашніх справ, і їй не дозволяють ходити до школи. Кожного разу, коли Оля намагається обговорити

це з батьками, вони не слухають її. Вони говорять їй, що вона надто молода, щоб знати, що для неї добре, і що вона має робити так, як вони кажуть. Оля дуже стурбована цим, вона хотіла б, щоб її батьки змогли зрозуміти її почуття. Що слід робити Олі?

Поради тренера:

Після аналізу кожного сценарію з групою тренери можуть представити для розгляду такі питання:

- У чому проблема з точки зору кожного учасника?
- Як виникла проблема?
- Що допомогло дорослим зрозуміти підлітка для прийняття рішення?
- Що не допомогло / ускладнило розуміння дорослим підлітка?
- Як можна було б покращити ситуацію?
- Що можуть зробити підліток та дорослий, щоб краще зрозуміти один одного?

Активність 7: Домашнє завдання

Завдання:

- акцентувати увагу учасників на важливих аспектах спілкування з батьками.

Порядок дій:

Ключовий висновок: пам'ятайте – Ви не можете змінити поведінку інших людей, тільки вони можуть зробити це, однак, змінивши свою поведінку, Ви може викликати їхню більш позитивну реакцію щодо Вас!

Запропонуйте таке домашнє завдання:

- Запишіть позитивні зміни у стосунках з батьками завдяки використанню розширених комунікативних / активних навичок слухання – і навпаки, відзначте будь-які негативні випадки спілкування з батьками або
- Розпитайте батьків, бабусь, дідусів про їхні стосунки з батьками / дітьми, коли вони були дітьми та підлітками.

Активність 8: Рефлексія / чаювання

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

Активність 9: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).

Заняття четверте: Самооцінка

Мета:

✓ сприяти становленню позитивної самооцінки учасників, розумінню її ролі у взаєминах з іншими.

Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвиликах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Міні-лекція з елементами бесіди «Що таке самооцінка»	10
5.	Гра «Позитивне підкріплення»	18
6.	Гра-самопрезентація «Реклама»	18
	Альтернативні вправи	
7.	Міні-лекція «Поради щодо зміцнення здорової самооцінки»	13
8.	Домашнє завдання	3
9.	Рефлексія / чай-брейк	10
10.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
Тривалість заняття		90

Особливості заняття:

У процесі заняття учасники мають зрозуміти роль самооцінки для взаємин з іншими. Вправи спрямовані на підвищення самооцінки учасників.

Матеріальне забезпечення:

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ папір;
- ✓ кольоровий папір;
- ✓ ручки;
- ✓ маркери;
- ✓ клей;
- ✓ старі журнали;
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

Підготовка до заняття:

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану часників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 2).

Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання

Завдання:

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

Порядок дій:

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Чи змогли Ви успішно використати навички спілкування, розглянуті нами на попередніх заняттях?
- Які були найбільш ефективні для Вас?
- Як впоралися з домашнім завданням?

Поради тренеру:

Фотознімки мають відображати ключові моменти попереднього заняття. Їх можна представити у вигляді презентації.

Активність 3: Оголошення теми заняття

Завдання:

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

Порядок дій:

Тренер: «Тема сьогоднішнього заняття – «Самооцінка». Як Ви розумієте, що таке самооцінка?».

Після короткого обговорення переходьте до наступної активності.

Поради тренеру: зробити акцент на тому, що самооцінка може бути як перевагою так і викликом (проблемою).

Активність 4: Міні-лекція з елементами бесіди «Що таке самооцінка»

Завдання:

- схарактеризувати самооцінку як важливий елемент особистості;
- визначити механізми формування позитивної та негативної самооцінки.

Порядок дій:

Тренер має пояснити, що існує значна кількість його визначення, найпростіше з них: самооцінка – це самоповага, впевненість, задоволеність самим собою та здатність приймати власні помилки.

Самооцінка – це не природна властивість особистості, а набута завдяки досвіду, взаємовпливу та взаємовідносин з народження, у ранньому дитинстві, у юнацтві і пізніше. Однак вплив найбільш ранніх взаємовідносин з нашими батьками / опікунами не можна недооцінювати, і вони можуть бути прикладом для наших майбутніх думок про усі аспекти відносно нас самих та нашої самоповаги – наскільки привабливими ми є для інших людей (фізично та особистісно), як ми ставимося до власних талантів, здібностей та особистісного потенціалу. Позитивна думка, любов та схвалення головних людей у нашому житті буде виховувати високу самооцінку. Це буде полегшувати нам навчання на власних помилках, даватиме можливість насолоджуватися нашими успіхами та брати на себе відповідальність за наші дії та вибір. Хоча ми знаємо, що не можемо бути кращими в усьому, наявність позитивної самооцінки допомагає нам визнавати це і уникати постійних невігідних порівнянь з іншими людьми. Адже кожен із нас є унікальним та має щось своє особливе, чим може поділитися зі своїм оточенням. На основі нашого сприйняття власних помилок та успіху ми розвиваємо уяву та низку припущень про себе і, як ми вважаємо, про свої навички, таланти та ціннісні якості.

Спитайте в учасників, **як вони вважають, чому самооцінка є важливою?**

Обговоріть це питання – нехай 1-2 учасники перелічать причини, визначені групою при обговоренні. Наприклад, ми знаємо, що наявність позитивної самооцінки є важливим, оскільки:

- Вона допомагає нам добре відчувати себе і все, що ми робимо.
- Вона переходить у віру в себе, дає нам сили пробувати щось нове.
- Вона дозволяє нам поважати себе та бути правдивим з собою, навіть коли ми робимо помилки. І якщо ми поважаємо себе, інші будуть поважати нас також.

- Коли у нас позитивна самооцінка, ми знаємо, що досить розумні, щоб приймати власні рішення.
- Коли ми поважаємо себе, ми, ймовірно, будемо робити більш доцільний вибір та приймати рішення, які будуть корисні для нашого фізичного та психологічного благополуччя.
- Ми будемо цінувати свою безпеку, свої почуття та здоров'я. Відповідно ми будемо обирати більш здорове харчування, заняття спортом чи будемо проводити час на вулиці, щоб займатися чимось, що нам подобається (не маючи при цьому почуття провини, що не робимо щось для когось ще).
- Здорова самооцінка, найбільш ймовірно, зробить наші взаємини з іншими людьми більш здоровими та радісними також!

Тут слід зазначити, що наявність високої самооцінки не означає, що Ви не берете до уваги почуття, потреби та бажання оточуючих. Насамперед це означає, що Ви цінуєте себе достатньо, щоб переконатися, що Ваші почуття та потреб рівноцінні і з ними рахуються.

Як самооцінка впливає на Ваше життя та взаємини?

Коли ми зростаємо, важливо, щоб ми розвивали здоровий рівень самооцінки. Здорова самооцінка залежить від наявності позитивного уявлення про себе і може мати тривалий вплив на розвиток особистості, стійкість, взаємовідносини і врешті-решт на наше душевне здоров'я та звички. Це може включати впевненість та бажання спробувати нові речі, здатність приймати хороші рішення, зіштовхуючись з проблемами, вирішення життєвих задач, розвиток та збереження здорових стосунків.

За підтримки та позитивної думки батьків і близьких членів сім'ї основною вимогою до дітей є створення позитивного уявлення про себе та здорової самооцінки. Коли у дитини з'являються старші друзі, однолітки, вчителі та інші ключові фігури у житті, також стає все більш важливим продовжувати розвивати самооцінку. Це надзвичайно важливо для оптимального прискорення відновлення, стабільного душевного здоров'я та позитивного світогляду.

Що впливає на виникнення позитивної або негативної самооцінки:

1. Зовнішній вигляд.
2. Навички і таланти – мистецтво, спорт, музика, математика, краса, поезія, соціальні навички, веселість, популярність, здатність бути хорошим другом, доброта.
3. Соціальний статус – економічний, робота або посада, сирота, молода мама, бути дитиною незаміжньої матері, вдова, розлучений та ін.
4. Бути відштовхуваним або дискримінованим через очевидні «відмінності». Це можуть бути особистісні відмінності (інвалідність, певний колір волосся, інше мовлення – акцент, заїкання) або ставлення до конкретної групи, релігії, етнічної групи.

У сім'ї дитині важливо відчувати, що її думка вважається важливою; діти отримують схвалення батьків, слід уникати неприємних порівнянь з братами / сестрами!

Багато позитивних якостей та особливостей, отриманих завдяки позитивній думці з народження та раннього дитинства = самовпевненість та висока самооцінка. З іншого боку, багато негативного = низька самооцінка.

Низька самооцінка може призводити до: збільшення ризику виникнення проблем з психічним здоров'ям, включаючи депресію; нездатності досягати або реалізовувати потенціал; недостатньої впевненості у собі; низької самоповаги; поганих взаємин; почуття непотрібності; страху пробувати нове; саморуйнівних звичок, включаючи нанесення собі шкоди та розлади харчування; тривожності, соціальної тривожності та фобій; нездатності брати відповідальність за свої дії та вибір.

Групове обговорення:

- Як би Ви охарактеризували власну самооцінку?
- Вона змінилися чи залишається досить стабільною? (Можна намалювати на плакаті великий термометр з градусами, що показує від низької знизу до високої зверху. Попрошайте учасників відзначити, де, на їхню думку, як вони відчують, знаходиться їхня самооцінка зараз).

Поради тренеру: доцільно застерегти учнів також і від надмірної самооцінки.

Активність 5: Гра «Позитивне підкріплення»

Завдання:

- сприяти підвищенню самооцінки учасників;
- акцентувати увагу учасників на позитивних рисах характеру один одного.

Порядок дій:

Учасники мають сісти у коло обличчям один до одного. Роздайте по аркушу паперу кожному учаснику. Попросіть учасників написати їхні імена на аркушах паперу, а потім передати аркуш людині зліва від них. Учасники мають потім написати нижче одну позитивну характерну рису людини, чиє ім'я написане на аркуші паперу. Потім вони мають передати аркуш іншому учаснику зліва від них. Аркуш «рухається» по колу – знову учасники мають написати нижче одну позитивну характерну рису людини, чиє ім'я написане на аркуші паперу. Гра триває доти, поки усі учасники не написали один одному позитивні характерні риси.

Обговоріть з учасниками, що вони відчують щодо відзначених (написаних на аркушах) властивих їм рис. Деякі питання:

- Чи відчують вони, що написані риси вірні щодо них?
- Якщо ні, то чому, на їхню думку, інші учасники вважають цю рису властивою?
- Чи почували вони себе добре, читаючи те, що було написано?
- Які позитивні риси характеру вони бачать у своїх батьків / опікунів та друзів?

Поради тренеру:

У разі потреби тренери можуть звернутися до списку позитивних рис, попросивши подумати, кому із близьких та знайомих вони притаманні. Для цього тренер спочатку називає рису, а потім просить подумати (і за бажанням назвати) близьку людину, яка має таку рису характеру.

Список позитивних рис

<i>Сміливий</i>	<i>Співчутливий</i>	<i>Захоплений</i>
<i>Хоробрий</i>	<i>Свідомий</i>	<i>Добросовісний</i>
<i>Розумний</i>	<i>Тактовний</i>	<i>Товариський</i>
<i>Спокійний</i>	<i>Ввічливий</i>	<i>Кумедний</i>
<i>Уважний</i>	<i>Креативний</i>	<i>Щедрий</i>
<i>Комунікабельний</i>	<i>Рішучий</i>	<i>Працелюбний</i>
<i>Люблячий</i>	<i>Старанний</i>	<i>Поступливий</i>
<i>Вірний</i>	<i>Безтурботний</i>	<i>Чесний</i>
<i>Скромний</i>	<i>Терплячий</i>	<i>Добрый</i>
<i>Охайний</i>	<i>Надійний</i>	<i>Свідомий</i>
<i>Оптимістичний</i>	<i>Розсудливий</i>	<i>Душевний</i>
<i>Чуйний</i>	<i>Щирий</i>	<i>Вірний</i>

Підсумовуючи вправу, слід наголосити, що позитивні риси, які має кожен учасник, це фундамент для гарних взаємин з іншими. Також варто звернути увагу, що у наших родичів та друзів також багато таких рис.

Активність 6: Гра-самопрезентація «Реклама»

Завдання:

- сприяти розвитку позитивної самооцінки, умінню презентувати свої кращі риси та навички.

Порядок дій:

«Як передбачає назва, ця вправа включає створення деякої особливої реклами. У цій рекламі Ви будете пропонувати... СЕБЕ!».

Цю вправу можна проводити з використанням відео або за допомогою плакатного паперу та кольорових ручок. Попросіть учасників розробити рекламу та запропонувати себе; скажіть, що вони можуть представити себе перед ким-небудь.

Вони можуть використовувати плакати, якщо захочуть, і створити 2-хвилинну рекламну об'яву, у якій йтиметься про щось хороше.

Поради тренеру:

Заохочуйте учасників до позитивної самопрезентації, залишаючи схвальні відгуки щодо пропонованої реклами.

Альтернативні вправи

Залежно від готовності групи і наявного часу також можна провести інші вправи. Тренери вирішують, які з вправ найбільше відповідають потребам конкретної групи.

«Вгадай хто»

Завдання:

- акцентувати увагу на позитивних рисах один одного.

Порядок дій:

Напишіть на окремих клаптиках паперу імена усіх учасників групи, складіть їх і тримайте у чаші. Потім попросіть кожного підійти і обрати листочок. Таким чином кожен матиме листочок з ім'ям. Після цього кожен підліток повинен вийти вперед і показати деякі манери. Інші ж учасники групи мають здогадатися, про кого йде мова. Наприклад, Микола обав листочок з іменем Марія. Микола буде показувати поведінку Марії, а група має вгадати, хто це.

Поради тренеру:

Варто наголосити, що треба показувати хороші манери один одного. Вправу слід проводити у групі, де наявна позитивна групова динаміка, оскільки вона може провокувати конфлікти.

«Колаж»

Завдання:

- підняти самооцінку учасників через розкриття їхніх хобі, інтересів та цілей у житті.

Порядок дій:

Дайте їм плакатний папір, кольорові ручки та журнали. Попросіть зробити колаж, який буде їх представляти. Вони можуть вирізати фото з журналів або щось намалювати. Колаж має містити те, що їм подобається, або те, що вони хочуть досягти у своєму житті, їхні мрії, наприклад. Ви також можете попросити учасників відгадати, кому належить той чи інший колаж.

Поради тренеру:

Запропонуйте учасникам забрати свої колажі додому і для підняття настрою час від часу дивитися на них.

«Позитивне і негативне»

Завдання:

- актуалізувати позитивні риси
- отримати зворотній зв'язок та пораду щодо перетворення негативних рис у позитивні.

Порядок дій:

У цій вправі треба створити пари, а потім роздати усім аркуші паперу. Попросіть усіх написати про себе 10 хороших речей і 5 поганих. Коли це буде зроблено, партнери обмінюються аркушами. Партнер має прочитати 10 хороших речей, а потім дати пораду щодо 5 поганих речей, що були вказані. Інший партнер буде робити те ж саме і перетворювати 5 поганих речей у хороші, даючи поради. У Вас можуть бути різні точки зору, і добра порада – для покращення особистостей.

Зверніть увагу на список знову. Цього разу кожен має самостійно написати щось, що він хоче почати, продовжити чи припинити робити, що допоможе їм завершити кожен із цих етапів для підвищення самооцінки. Наприклад, для поради «Проводити час з людьми, яким Ви подобаєтесь і які про Вас піклуються» можна сказати: «Я хочу проводити більше часу з моїм новим другом Вадимом, я його запрошу пограти у футбол зі мною цього тижня». Інший приклад буде для поради «Поважайте інших людей і ставтесь до них добре». На неї можна відповісти: «Я хочу перестати висміювати ту дівчину у моєму класі, це недобре, я буду намагатися ставитися до неї справедливо і допомогти їй». Для поради «Робити речі, на яких Ви розумієтесь» можна відповісти «Я гарно малюю, я буду намагатися малювати потроху кожного дня».

Поділіться з групою однією чи двома порадами щодо самооцінки, на яких Ви намагатиметесь сконцентруватися наступного тижня, і однією або двома, на яких Ви намагатиметесь сконцентруватися у майбутньому, і які можуть потребувати більше часу.

Що конкретно Ви вирішили робити, щоб виконати поради, які Ви назвали?

Поради тренеру:

Вправа потребує самоаналізу і може викликати різні емоції в учасників. Залежно від настрою групи по закінченні цієї активності можна провести вправу-енерджайзер.

Активність 7: Міні-лекція «Поради щодо зміцнення здорової самооцінки»

Завдання:

- запропонувати учасникам шляхи підвищення самооцінки.

Порядок дій:

Як Ви можете підвищити свою самооцінку?

Є кілька шляхів підвищення самооцінки і переступити через негативні почуття, оскільки кожному треба самостверджуватися для розвитку упевненості та віри в себе.

Уникайте негативного внутрішнього діалогу, натомість збільшуйте позитивний:

- Ми говоримо собі різні речі увесь день, і це нормально – говорити щось хороше або щось погане про себе. Однак ми часто прагнемо сконцентруватися на негативних речах або на тому, що нам не подобається у собі, ігноруємо хороше. Ми віримо в те, що ми говоримо собі, і якщо основний наш внутрішній діалог – негативний, тоді легко повірити у те, що ми погані.
- Приклади негативного внутрішнього діалогу: «Я не такий розумний, як Сашко», «Я не така гарна, як Юлія», «Я ніколи не зможу зробити що-небудь правильно», «Якщо я не буду курити, я не буду подобатися людям», «Я надто товстий», «Я слабкий».
- Приклади позитивного внутрішнього діалогу: «Я розумний», «Я привабливий», «Я хороший друг», «Я спортивний», «Я особливий», «Я уважний», «Я веселий», «У мене гарні очі», «У мене чарівна посмішка».

Є ще деякі речі, які Ви можете зробити, щоб допомогти підвищити свою самооцінку. Це список речей, які ми можемо зробити для захисту, підвищення або підтримання нашої самооцінки. Обговоріть з групою кожен пункт. Як може кожна з цих речей сприяти підвищенню самооцінки? Які власні поради може запропонувати група?

- Проводити час з людьми, яким Ви подобається і які про Вас турбуються.
- Ігноруйте (або тримайтесь подалі) людей, які Вас ображають або погано до Вас ставляться.
- Робіть те, що Вам подобається та приносить задоволення.
- Робіть те, що Вам добре вдається.
- Заохочуйте себе за успіхи.
- Розвивайте свої таланти.
- Робіть для себе хороший вибір, не дозволяйте іншим робити вибір за Вас.
- Несіть відповідальність за себе, свій вибір і свої дії.
- Завжди робіть те, що Ви вважаєте правильним.
- Будьте вірні собі і своїм цінностям.
- Поважайте інших людей та ставтеся до них добре.
- Ставте собі цілі і працюйте над їх досягненням.
- Будьте собі кращим другом – ставтеся до себе добре і робіть те, що добре для Вас.

Створення списку бажань

Список бажань – це тип діаграми, де Ви маєте перерахувати речі, улюблені місця, заняття і людей, чия думка примушує Вас почуватися добре. Завжди, коли Ви почуваетесь слабкими або сумними, просто візьміть список і прочитайте його. Це змінить Ваші думки і зробить Вас щасливим. Це також список для визначення речей,

котрі примушують Вас почуватися добре, і тому допомагає становленню упевненості у собі. Ця вправа створює напрям мозку, щоб задуматися про себе, зміцнює впевненість. Завжди, коли Вам погано, сумно, прочитайте цей список, щоб відчути свою внутрішню силу.

Дайте відповідь на такі пункти при підготовці списку бажань:

1. Люди, які роблять мене щасливим.
2. Місця, які мені найбільше подобаються, або місця, де мені хотілося б побувати.
3. Що мені подобається робити.
4. Речі, які примушують мене почуватися добре.
5. Мені у собі подобається...
6. Мені добре вдається...
7. Речі, котрі роблять мене щасливим, це – ...
8. Моїм друзям подобається у мені...

Поради тренера:

Поради щодо підвищення самооцінки можуть бути представлені у роздатковому матеріалі. Зверніть увагу учасників на список бажань, нехай вони відпрацюють його кожен самостійно вдома.

Активність 8: Домашнє завдання

Завдання:

- сприяти фокусуванню уваги учасників на власних позитивних рисах.

Порядок дій:

Підводячи підсумки, група має запропонувати основне повідомлення, що витікає із заняття, – ***сфокусуйтесь на позитивному!***

Для домашнього завдання пропонується таке:

- Подумайте і запишіть позитивні моменти, які Ви усвідомили щодо себе.

Активність 9: Рефлексія / чаювання

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

Активність 10: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).

Заняття п'яте: Стосунки з однолітками: друзі та здорові взаємини

Мета:

- ✓ сформувати в учасників розуміння сутності «здорових взаємин» у дружбі;
- ✓ розвивати вміння аналізувати складні ситуації міжособистісної взаємодії та знаходити вихід з них.

Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвиликах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Вправа «Соціальне картування»	12
5.	Гра «Хто мій гід»	6
6.	Групова дискусія «Здорові взаємини»	13
7.	Опрацювання кейсу «Оля та Коля»	28
8.	Домашнє завдання	3
9.	Рефлексія / чаювання	10
10.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
Тривалість заняття		90

Особливості заняття:

У процесі заняття учасники проаналізують власні погляди щодо дружби, зрозуміють сутність «здорових взаємин» між товаришами.

Матеріальне забезпечення:

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ папір;
- ✓ ручки;
- ✓ маркери;
- ✓ пов'язки на очі (можна шарфи) – у кількості у два рази менше від кількості учасників;
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

Підготовка до заняття:

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану часників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 2).

Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання

Завдання:

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

Порядок дій:

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Чи змогли Ви успішно використати поради для підвищення власної самооцінки, що були запропоновані минулого заняття?
- Які з них були для Вас найбільш ефективними?
- Як впоралися з домашнім завданням?

Поради тренеру:

Фотознімки мають відображати ключові моменти попереднього заняття. Їх можна представити у вигляді презентації.

Активність 3: Оголошення теми заняття

Завдання:

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

Порядок дій:

Тема сьогоднішнього заняття «**Стосунки з однолітками: друзі та здорові взаємини**». На одному з попередніх занять ми говорили про стосунки з батьками, а сьогодні і впродовж двох наступних поговоримо про стосунки з нашими однолітками і з нашими друзями, зокрема.

- Яким є хороший друг?
- Наші мережі соціальної підтримки – різні типи взаємин групи однолітків і як вони вписуються у наш світ.
- Спілкування з друзями – головні підказки, використовуючи наші ключові навички спілкування.
- Тиск групи однолітків – як він може впливати на наші рішення та поведінку і як йому не піддатися.
- Вирішення конфліктів – коли дружні стосунки перевіряються на міцність або коли настає криза, як краще владнати наші непорозуміння.

Поради тренеру: зробити акцент на тому, що друзі можуть бути як нашим активом так і пасивом.

Активність 3: Вправа «Соціальне картування»

Завдання:

- сприяти усвідомленню учасниками значущих для них соціальних контактів;
- проаналізувати спільно з учасниками, що є важливим для дружби.

Порядок дій:

Тренер пояснює, що учасники мають намалювати «карту» їхніх взаємовідносин з однолітками. За допомогою цього визначте та проаналізуйте різні типи дружби – кращі друзі, друзі у соціумі, друзі по груповій діяльності у школі або спортивних заходах, друзі у соціальних мережах – Facebook, Instagram, Twitter та ін.

Для виконання завдання дайте кожному учаснику аркуш паперу (в ідеалі – фліпчарт-аркуш) та кольорові ручки або олівці.

Попросіть кожного намалювати коло в середині аркуша, це коло буде представляти їх самих. Вони можуть написати у ньому своє ім'я або намалювати картинку або символ. Потім вони мають подумати про найбільш важливі стосунки з однолітками у їхньому житті, наприклад, з друзями, однокласниками, з товаришами зі спортивної команди, з братами та сестрами, друзями із соціальних мереж та ін., і намалювати коло для кожного друга (або груп для зображення друзів із соціальних мереж, спортивної команди), заповнити кола іменами товаришів (можна також просто намалювати друга, якщо бажають). Попросіть учасників намалювати кола для тих, хто є найбільш важливим, у центрі і навпаки – зобразити кола для друзів, з якими не дуже близькі, далі від центру. По завершенні вони мають поєднати кола зі своїм колом. Коли всі кола поєднані, кожен учасник матиме власну соціальну карту з наочним представленням кількості, типів і, що особливо важливо, сильних сторін різних

стосунків з однолітками у їхньому житті. Вони можуть включати у себе стосунки, які визначаються як міцні / неміцні, сприятливі / несприятливі, люблячі / проблематичні та ін.

Питання для обговорення:

- Що Ви з'ясували, дивлячись на власну карту?
- Які відмінності у стосунках з тими однолітками, які зображені у колах ближче до Вас (у центрі) і з тими, хто далі?
- У чому різниця між кращими друзями, шкільними друзями, братами та сестрами, товаришами по команді, друзями у соціальних мережах?
- Які стосунки Ви хотіли б покращити?
- Як Ви обираєте друзів? Які Ваші критерії? Хто, на Вашу думку, хороший друг?

Поради тренеру:

Слід взяти до уваги, що приклади якостей людини як хорошого друга чи подруги можуть включати у себе: довіра, чесність, гарне почуття гумору, вірність, уміння зберігати таємниці, безкорисність, розуміння, турбота про Ваші інтереси, повага, спільні інтереси.

Як альтернатива, тренер може намалювати свого друга і записати якості, як він вважає важливими для нього.

Активність 4: Гра «Хто мій гід»

Завдання:

- зміцнення довіри між учасниками;
- сприяти усвідомленню значення учасниками ролі довіри для дружніх взаємин.

Порядок дій:

Тренери мають розділити учасників на дві групи і попросити допомогти розташувати перешкоди по всій кімнаті (стілці, столи, тумбочки та ін.).

Перша група буде із зав'язаними очима, а друга обирає партнера, у якого зав'язані очі, але не має права розмовляти з ним. Учасники без пов'язки запрошують свого партнера із зав'язаними очима на прогулянку довіри – уникаючи перешкоди, дозволяючи їм триматися за руку. Розмовляти може лише учасник із зав'язаними очима, гід повинен мовчати.

У кінці прогулянки гід вертається до своєї групи. Учасник із зав'язаними очима знімає пов'язку, і вони міняються ролями. Після гри кожен учасник намагається визначити свого гіда і сказати, як він про це здогадався.

Питання для обговорення:

- Як Ви себе почували, довіряючись тому, кого Ви не знали?
- Що означає для Вас довіра?

- Як Ви визначаєте, яким друзям можна довіряти?

Поради тренера:

Підсумовуючи вправу, тренеру слід звернути увагу учасників на значення довіри у дружбі. Довіряючи товаришеві, ми також очікуємо, що він довіряє нам. Це «фундамент» дружби.

Активність 5: Групова дискусія «Здорові взаємини»

Завдання:

- актуалізувати тему поваги один до одного;
- спонукати учасників до обговорення проблеми «здорових взаємин» між однолітками.

Порядок дій:

Запропонуйте групі задуматись:

- Що являє собою здорові / хороші стосунки – які існують чинники, що сприяють взаємовигідним відносинам для обох сторін?
- Що робить стосунки нездоровими?
- Яка різниця між здоровими і нездоровими стосунками?

Тренер просить уважно послухати історію про Олю та Колю.

Коля та Оля вчилися в одній школі впродовж приблизно 6 місяців. Коля був на клас старшим за Олю, вона ж прийшла до школи недавно, оскільки переїхала з села. Коля каже Олі, що вона не для науки. Тільки хлопчики мають хороші розумові здібності. Коля сказав Олі, що вона має кинути школу і залишитися вдома, оскільки школа – не місце для дівчаток. Коли Коля бачить, що в Олі є друзі або вона виглядає щасливою, він сердиться і говорить щось на зразок «ніхто тебе не любить». Коля каже Олі, що їй пощастило, що він з нею розмовляє, і вона має бути вдячною, коли він іноді добре до неї ставиться, тому що ніхто більше не буде добрим до неї. Одного разу Коля попросив Олю принести йому деякі солодощі, однак Оля забула. Його це роздратувало, він дуже сильно штовхнув її. Коля сказав, що Оля забудькувата, нікуди не годиться і те, що він штовхнув її – це її провина.

Питання для групової дискусії:

- Як Ви відчували б себе на місці Олі?
- Чи була дружба Олі та Колі «здоровою»?
- Які характеристики здорових стосунків?
- Якими різними способами Коля ображає Олю?
- Назвіть кілька особливостей нездорових стосунків / дружби?
- Якщо б дружба Олі та Колі була здоровою, що вони сказали б одне одному?
- Що вони робили б один для одного?
- Як вони ставилися б один до одного?
- Які вчинки робив би Коля, якщо б поважав Олю як дівчинку?

Поради тренеру:

Тренеру слід підвести учасників до висновку, що здорова дружба базується на рівному ставленні – люди повинні бути рівними і ставитися один до одного справедливо, незалежно від статі, етнічного походження, соціального або економічного статусу, раси чи переконань.

Активність 6: Опрацювання кейсу «Оля та Коля»

Завдання:

- відпрацювання навичок побудови «здорових взаємин» та виходу зі складних ситуацій у взаємодії з однолітками.

Порядок дій:

Тренери пропонують учасникам продовжити почуту історію про Олю та Колю у ході рольової гри, рекомендуючи подумати над такими питаннями:

- що Оля могла б зробити, щоб впоратися з цією ситуацією?
- до кого б вона звернулася за порадою?
- куди вона могла б звернутися по допомогу?
- як Оля могла б підвищити свою впевненість, щоб впоратися з ситуацією?
- як Коля міг би змінити свою поведінку?

Коли група визначилася зі сценарієм і розподілила ролі, учасники мають розіграти рольову гру, а інша частина групи буде глядачами.

Після гри слід провести **обговорення**:

- Якими різними способами Оля намагалася вирішити свою проблему у рольовій грі?
- Що, як Ви вважаєте, було б кращим способом, якщо б Ваша знайома дівчина мала схожу проблему?
- Куди вона могла б звернутися?

Поради тренеру: якщо в групі є учасники на ім'я Оля чи Коля, доцільно змінити імена в історії (грі).

Активність 7: Домашнє завдання

Завдання:

- сприяти відпрацюванню навичок «здорових відносин» з друзями.

Порядок дій:

Тренери пропонують учасникам таке домашнє завдання:

- Запишіть будь-які ситуації, які, на Вашу думку, Ви вирішили по-іншому або більш позитивно шляхом залучення навичок та підходів, що розглядалися на

цьому занятті. Які навички Ви використали? Наскільки вони були ефективними? Як вони подіяли?

➤ Знайдіть нових друзів цього тижня.

Активність 8: Рефлексія / чаювання

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

Активність 9: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10) .

Заняття шосте: Стосунки з однолітками: вирішення конфліктів

Заняття шосте: Стосунки з однолітками: вирішення конфліктів

Мета:

✓ сприяти формуванню в учасників уміння аналізувати та вирішувати конфлікти з однолітками конструктивними способами.

Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвиликах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Групове обговорення ситуації «Катя і Таня»	17
5.	Лекція-бесіда «Ефективні навички для вирішення конфліктів»	12
6.	Опрацювання кейсів «Я вирішую конфлікт»	30
7.	Домашнє завдання	3
8.	Рефлексія / чаювання	10
9.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
Тривалість заняття		90

Особливості заняття:

У процесі заняття учасники познайомляться з порадами щодо вирішення конфліктів, навчаться аналізувати конфліктні ситуації, що виникають між однолітками.

Матеріальне забезпечення:

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ папір;
- ✓ ручки;
- ✓ маркери;
- ✓ роздатковий матеріал міні-лекції;
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

Підготовка до заняття:

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану учасників;

- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 1).

Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання

Завдання:

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

Порядок дій:

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Чи змогли Ви успішно використати навички, опрацьовані за занятті, присвяченому темі дружби та здорових відносин?
- Які були найбільш ефективні для Вас?
- Як впоралися з домашнім завданням?

Активність 3: Оголошення теми заняття

Завдання:

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

Порядок дій:

Тренер: «Тема сьогоднішнього заняття – **«Стосунки з однолітками: вирішення конфліктів»**, іншими словами, як мінімізувати ескалацію конфліктів, коли вони виникають.

На останньому занятті ми розглянули, хто наші друзі, і які якості сприяють тому, що людину може стати нашим хорошим другом. Однак іноді відбувається і так, що у стосунках з нашими друзями з'являються труднощі, можливо, ми не згодні з чимось або висловлюємось без врахування, як це вплине на друга. Тому кожному слід подумати кілька хвилин про таке:

- Чи траплялося, що друзі Вас ображали?
- Що Ви відчували?
- Що Ви робили?
- Що можна зробити, щоб показати другові, що він зачепив Ваші почуття?».

Поради тренеру: зробити акцент на тому, що конфлікти – невід'ємна складова людського життя, навіть, якщо ми прагнемо уникати конфліктів; тому важливо опанувати мистецтво вирішення конфліктів.

Активність 4: Групове обговорення ситуації «Катя і Таня»

Завдання:

Порядок дій:

Катя і Таня – хороші подруги. Катя недавно почула, що Таня розповідає іншим дівчатам один із її секретів. Катя довірила Тані свою таємницю і була дуже засмучена тим, що Таня порушила цю довіру і розповіла її іншим людям. Тепер Катя стурбована тим, що люди будуть пліткувати про неї, і про це довідаються її батьки.

- Подумайте про способи, за допомогою яких Катя може вирішити цю проблему з Танею.
- Що Катя могла б сказати Тані або як ще могла б виразити Тані, що вона засмучена?

Питання до групи:

- Чому так важливо для Каті сказати Тані, як вона себе почуває замість того, щоб говорити Тані, що вона вчинила неправильно?
- Чи можете Ви поділитися досвідом, коли Ви не казали другу, як Ви себе почуваєте, а замість цього просто казали, що він зробив погано? Яким був результат?

Поради тренеру:

Підсумовуючи, тренеру слід сказати, що усі ми зіштовхуємося з конфліктами: вони є частиною нашого життя. Однак іноді складно мати справу з конфліктними ситуаціями. Дане заняття присвячене розгляду деяких прикладів конфліктів із нашого життя, що сприятиме кращому зрозумінню їхньої природи.

Завдання:

- запропонувати учасникам поради для ефективного вирішення конфліктів;
- актуалізувати власний досвід учасників щодо вирішення конфліктів.

Порядок дій:

Тренеру слід спитати учасників, які навички вони вважають ефективними для вирішення конфліктів? Які з них виявилися корисними, виходячи з їхнього досвіду?

Після короткого обговорення тренер має запропонувати *поради щодо вирішення конфліктів:*

- Відповідайте, а не реагуйте. Якщо Ви тримаєте свої емоції під контролем, у Вас більше шансів почути, що інша людина намагається сказати.
- Слухайте уважно, не перебиваючи. Ставте питання, дочекавшись і вислухавши відповіді.
- Визнайте думки і почуття іншої людини. Ви не маєте погоджуватися з іншою людиною, щоб визнати її почуття.
- Поважайте, щоб поважали Вас. Ставтесь до людей так, як би Ви хотіли, щоб ставились до Вас у такій же ситуації.
- Спілкуйтесь ясно та з повагою, так зрозуміють Вашу точку зору.
- Визначте точки згоди та точки розбіжностей.
- Погоджуйтеся, де можна. Ваші основні інтереси можуть бути більше схожі, ніж Ви уявляєте.
- Будьте відкриті до змін. Подумайте, перш ніж сказати.
- Дивіться вперед, а не назад. Живіть теперішнім, плануйте майбутнє, не зациклюйтесь на минулому.
- Зосередьтесь на поточній темі, що близька до Вас. Не розширяйте (ускладнюйте) дискусію. Якщо є ряд питань, розглядайте їх по одному за раз.
- Працюйте разом. Зобов'яжіться працювати разом і слухати один одного, щоб вирішувати конфлікти.
- Конфлікти не завжди повинні закінчуватися з переможцем і тим, хто зазнав поразки. Спробуйте знайти рішення, прийнятне для обох сторін.
- Будьте креативні. Придумуйте кумедні варіанти, щоб почати думати «поза форматом» про початкові рішення.
- Будьте обережні, не піддавайтесь заради того, щоб уникнути конфлікту або підтримати гармонію. Угоди, досягнуті надто рано, не тривалі.
- Будьте чіткими при вирішенні проблем. З'ясуйте умови, які кожна людина може інтерпретувати по-різному.
- Будьте дружелюбні.

Питання для обговорення:

Які з пропонованих порад можуть бути корисними особисто Вам? Чи можете Ви додати власні навички, які Ви успішно використали у минулому?

Можна узагальнити поради щодо вирішення конфліктів:

- Визначте проблему.
- Зосередьтесь на проблемі, а не на людині.
- Атакуйте проблему, а не людину.
- Слухайте з відкритим серцем.
- Поважайте почуття іншої людини.
- Беріть на себе відповідальність за свої дії.

Поради тренера:

Узагальнена інформація щодо порад для вирішення конфліктів може бути запропонована учасникам у роздатковому матеріалі після обговорення.

Активність 6: Опрацювання кейсів «Я вирішую конфлікт»

Завдання:

- розглянути та проаналізувати конфліктні ситуації між друзями, однолітками;
- знайти шляхи вирішення конфліктів.

Порядок дій:

Тренер просить учасників поділитися досвідом конфліктів з однолітками, друзями або братами і сестрами. Для активізації учасників тренер також має розповісти випадок зі свого життя.

Дозвольте учасникам перерахувати свої власні приклади конфліктів. Коли список буде закінчений, запропонуйте групі обрати два приклади – переважно ті, з якими уся група може себе ідентифікувати. Ці приклади будуть забезпечувати сценарії рольових ігор.

Оберіть конфліктну ситуацію та попросіть добровольців грати ключових персонажів – інша частина групи буде аудиторією.

Поставте групі 5 питань (для себе робіть помітки):

- Що сталося? (Ситуація має бути конкретною і фактичною, наскільки це можливо).
- Хто був втягнений? (Персонажі).
- Де це відбувається? (Розташування / обстановка).
- Коли це відбулося? (Час).
- Чому це відбулося? (Мотивація кожного персонажа).

Запропонуйте групі подивитися рольову гру.

Коли конфлікт знаходиться на піці, зупиніть акторів і попросіть групу запропонувати різні варіанти вирішення конфлікту. Це має бути зроблено в структурованому вигляді, з використанням різних навичок і методів, що були розглянуті і описані вище.

Уточніть потреби. Попросіть двох головних учасників конфлікту описати, що саме їм треба (вони мають дуже добре чути один одного; пам'ятайте вислів «Ви проти

мене», вони не повинні звинувачувати один одного, а навпаки пояснити іншій людині, що саме їм треба).

Визначте головне питання. Попросіть аудиторію підсумувати головне питання конфлікту. У чому насправді полягає суть цього конфлікту? Потім спитайте групу, що могло б бути загальним рішенням для обох сторін?

Вигадайте альтернативні варіанти. Попросіть групу перерахувати різні можливості для вирішення конфлікту. Вони мають запропонувати ідеї, а не критикувати ідеї інших.

Оцінка альтернативних варіантів. Що думають сторони конфлікту про ідеї? Що їм до душі? Якщо одній зі сторін не подобається ідея, як це вирішити? Чи є ідеї задоволення потреб, які були висловлені раніше? Чи запропонований метод вирішення конфлікту є реальним?

Оберіть рішення. Разом з групою і двома сторонами оберіть рішення. Переконайтесь, що кожен має таке ж розуміння рішення. Запропонуйте персонажам розіграти рішення. Попросіть їх зробити це жваво і виразно.

Поради тренеру: зробити акцент на наявності альтернативних варіантів вирішення конфліктів.

Активність 7: Домашнє завдання

Завдання:

- відпрацювати навички аналізу конфліктних ситуацій між однолітками.

Порядок дій:

Тренери пропонують учасникам таке домашнє завдання:

- Пригадайте і запишіть конфліктні ситуації між однолітками, свідком яких Ви стали. Проаналізуйте дії кожної зі сторін. Визначте, які конструктивні та деструктивні дії були застосовані учасниками конфлікту? Що Ви б порадили їм?

Активність 8: Рефлексія / чаювання

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

Активність 9: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).

Заняття сьоме: Стосунки з однолітками: тиск групи однолітків

Мета:

✓ сприяти виробленню в учасників навичок протистояння тиску однолітків у потенційно небезпечних ситуаціях.

Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвилинах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Опрацювання кейсів «Стоп кадр!»	35
5.	Рольова гра «Як протистояти тиску однолітків»	24
6.	Домашнє завдання	3
7.	Рефлексія / чаювання	10
8.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
Тривалість заняття		90

Особливості заняття:

У процесі заняття учасники усвідомлять деструктивний вплив групи однолітків у деяких потенційно небезпечних ситуаціях, навчаться взаємодіяти з іншими при застосуванні тиску.

Матеріальне забезпечення:

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ папір;
- ✓ ручки;
- ✓ маркери;
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

Підготовка до заняття:

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану учасників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;

- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 1).

Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання

Завдання:

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

Порядок дій:

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Чи були у Вас причини використати яку-небудь із навичок, про які йшлося минулого заняття?
- Якщо так, то які з них виявились для Вас найбільш ефективними?
- Як впоралися з домашнім завданням?

Активність 3: Оголошення теми заняття

Завдання:

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

Порядок дій:

Тренер: «На останньому занятті ми говорили про позитивні і здорові типи дружби, а також як краще висловити свої почуття, коли справи у товаришів йдуть не дуже. На сьогоднішньому занятті ми розглянемо, як група однолітків може здійснювати тиск, тема: «**Стосунки з однолітками: тиск групи однолітків**».

Я впевнений(а), що ми усі були у такій ситуації, коли наші друзі закликали нас брати участь у справах, які нам не подобалися, або ми знали, що вони шкідливі для нашого здоров'я, благополуччя, небезпечні для нас або інших.

Що ж робить нас вразливими до тиску групи однолітків? Чому ми піддаємося?

- Можливий ризик відторгнення друзями?
- Бажання здаватися «крутим» і сміливим?
- Небажання сперечатися щодо поведінки наших друзів, оскільки це може спричинити конфлікт з ними, а ми хочемо цього уникнути?

На цьому занятті ми подумаємо про різні стратегії поведінки в умовах тиску групи однолітків. Ми будемо використовувати деякі навички, набуті на попередніх заняттях, і які стосуються взаємин з однолітками і вирішення конфліктів, а також навички активного слухання».

Поради тренера: при обговоренні активності можливо використати народну приказку «з ким поведешся..»

Активність 4: Опрацювання кейсів «Стоп кадр!»

Завдання:

- акцентувати увагу учасників на проблемі тиску однолітків;
- показати у рольових іграх важливість власної думки підлітка на протидію тиску однолітків.

Порядок дій:

Тренеру слід розділити велику групу на 2 чи 3 менші підгрупи по 5-6 учасників. Попросіть кожен групу розробити сценарій рольової гри, показуючи ситуацію тиску з боку групи однолітків. Можна обрати один із запропонованих нижче. Як альтернатива – вони можуть створювати подібні сценарії на основі свого власного досвіду. Переконайтеся, що підгрупи обрали різні варіанти для розгляду.

Пропонуються варіанти сценаріїв, проте їх можна змінювати. Можна використовувати альтернативні варіанти, що базуються на груповому або власному досвіді підлітків, або ж створювати сценарії на розсуд тренерів.

- Новий хлопчик, Влад, недавно прийшов у цей клас і почав спілкуватися з новими однокласниками, яких він застав за грою у футбол. Після гри група п'є газовані напої і пропонує цигарки усім по колу. Вони пропонують сигарету і Владу, але він ввічливо відмовляється. Усі вони починають курити і дразнити Владу за те, що він відмовився від пропозиції. Влад не хоче курити, але він хоче потоваришувати зі своїми новими знайомими.
- Наташа сидить зі своїми друзями під час перерви. Дівчинка, з якою вони дружили, заходить до класу, і друзі, з якими сидить Наташа, починають недобре відгукуватися з приводу її зовнішності. Наташа відчувається недобре, однак друзі закликають її приєднатися до обговорення і образ.

- По дорозі до школи Ігор зустрічає групу однолітків. Він їх упізнає, але особисто вони не знайомі. Вони звертаються до нього і починають дружню бесіду. Ігорю сподобалось, що його запросили приєднатися, підлітки веселі, і Ігорю комфортно у цій компанії. Коли Ігор дивиться на годинник, він розуміє, що вже час йти до школи. Хлопці пропонують йому залишитись. Вони запрошують його піти з ними зірвати виноград із саду місцевого фермера. Ігор дуже спокушений.
- Діма спілкується зі своїми друзями біля місцевого магазину. Хлопці сумують. Кілька дівчат проходить повз магазин. Один із друзів Діми викрикує дуже недоречний коментар на адресу дівчат. Дівчата зніяковіли і прискорили крок. Інші підлітки сміються і також починають викрикувати коментарі дівчатам. Діма знає, що це засмучує дівчат, і що поведінка хлопців неправильна, але він не хоче йти наперекір друзям.
- Настю з подругами запросили у четвер у розважальний центр, хоча вночі перед цим їй мама не дозволяла йти. Друзі радять збрехати мамі і сказати, що вона збирається додому до однієї з подруг, щоб разом готуватися до іспиту. Хоча Настя дійсно хоче піти з подругами, вона каже, що не хоче брехати мамі. Друзі починають дражнити її і говорити, що вона пропустить дуже цікаві заходи.

Після того, як у кожній групі буде не більше 20 хвилин для того, щоб поговорити про рольові ігри, запропонуйте групі програти сценарії і, якщо вони будуть зняті на відео, відтворити їх на проекторі. У той час, поки одна група виступає, інша група виконує роль аудиторії. Тренер тим часом буде «призупиняти кадр» у різні моменти при виконанні рольової гри – шляхом голосного плескання у долоні або при використанні відеоматеріалу – зупинки відео.

Поясніть групі, як Ви будете спрямовувати сценку. Коли Ви будете плескати, вони можуть вийти з ролі. Коли Ви знову плескаєте або кажете «замри» під час сценки, вони повинні застигнути у положенні, у якому вони знаходяться, тобто зробити стоп-кадр.

Коли Ви зупинили сценку (плесканням чи словом «замри»), спитайте аудиторію, що вони думають чи почувають щодо сценки і чи можуть виразити своє ставлення до неї. Спитайте аудиторію, як вони хотіли б продовжити сценку. Повторним плесканням Ви можете запустити сценку знову.

Зупиніть сценку у момент прийняття рішення. Попросіть акторів та глядачів придумати різні рішення / альтернативи для вирішення проблеми. Що можна зробити, щоб покращити ситуацію? Переконайтеся у тому, що учасники придумали реалістичні рішення. Окрім того, перевірте, чи достатньо чітко учасники розуміють, що вони можуть змінити тільки свою власну поведінку, а не поведінку інших.

Попросіть групу розіграти продовження сценки.

Актори можуть зупинити і продовжувати гру у будь-який час, щоб за бажанням усі мали можливість взяти участь. Наприклад, спитайте учасників, які пропонують рішення, виступити акторами і спробувати, чи спрацює їхнє рішення.

При плесканні група зупиняється на тому місці, де вона знаходиться. Тренер може виділяти деякі ключові питання для обговорення, перш ніж продовжити виконання. Питання можуть бути такі:

- Що Ви бачите?
- Що показує ця група?
- Чи вважаєте Ви, що ця сценка реалістична? (Можливо, це колись сталося з Вами або з кимось зі Ваших знайомих).
- Як Ви думаєте, що почувають люди у цій ситуації?
- Як, на Вашу думку, могла скластися така ситуація? Що її спричинило?

Поради тренеру: залежно від настрою групи та ресурсу часу можна провести вправу-енерджайзер.

Активність 5: Рольова гра «Як протистояти тиску однолітків»

Завдання:

- спонукати учасників до вироблення ефективних способів протистояння тиску групи однолітків.

Порядок дій:

Ця активність передбачає, що майже уся група буде задіяна у рольовій грі. У ній буде три різні види ролей:

- Головні герої (2-3 особи).
- Група тиску однолітків (5 осіб).
- Комітет добрих порад (5 осіб).

Насамперед Вам треба розподілити різні ролі серед групи. Переконайтесь, що усі чітко розуміють мету їхніх ролей. Запропонуйте групі обрати сценарій із попередніх варіантів, які ще не обиралися. Потім розсадіть групу таким чином, щоб «головні герої» були посередині. У цій вправі учасники відразу отримують свої ролі і сценарій, у них немає часу на підготовку. Коли Ви даєте сигнал для старту, «група тиску однолітків» повинна почати вербально тиснути на головних героїв, схилиючи їх до негативної поведінки згідно зі сценарієм – курити, пропускати уроки, словесно ображати дівчат, знущатися над іншими підлітками та ін. «Група тиску однолітків» повинна якомога більше тиснути на головних героїв, використовуючи усі можливі причини і способи, які вони тільки знають. Якщо головні герої відчують, що це дійсної переконало те, що вони чують, вони підходять ближче до «групи тиску однолітків».

Тепер попросіть «комітет добрих порад» дати головним героям хороші поради про щодо того, чому вони не повинні піддаватися тиску з боку однолітків. Якщо «комітет добрих порад» буде переконливим для головних героїв, вони підходять ближче до нього.

Заохочуйте «групу тиску однолітків» та «комітет добрих порад» конкурувати один з одним, щоб переконати головних героїв вислухати їхні причини та слідувати їхнім породам. Групи можуть діяти досить активно та творчо, щоб переконати головних героїв.

Групова дискусія:

- Що Ви бачили під час цієї вправи?
- Чи були «головні герої» більш сприйнятливими до тиску з боку «групи тиску однолітків» або «комітету добрих порад»? Чому Ви так думаєте?
- Як це працює насправді у нашому повсякденному житті?
- Чому так важко опиратися тиску з боку однолітків? Що може допомогти Вам протистояти цьому?
- Чи завжди є хороша порада, щоб допомогти Вам протистояти тиску з боку однолітків? Хто дає хороші поради?
- Чи завжди ми дотримуємось хорошої поради?

Поради тренеру:

Підсумовуючи, тренеру слід сказати, що бувають випадки, коли ми слідуємо за нашими однолітками у прийнятті певних рішень, однак завжди розумно спочатку звернутися за порадою до людей, яким ми довіряємо і які, як ми знаємо, діють у наших якнайкращих інтересах. Проте врешті-решт ми маємо зробити власний вибір. Це не завжди легко, але важливо розуміти, що у більшості випадків у Вас є вибір, і Ви можете сказати «ні».

Активність 6: Домашнє завдання

Завдання:

- сприяти усвідомленню учасниками ситуацій тиску однолітків у власному житті.

Порядок дій:

Тренери пропонують учасникам таке домашнє завдання:

- Пригадайте ситуацію, у якій Ви зіштовхувалися з тиском групи однолітків. Подумайте і запишіть, що Ви почували і як діяли.

Активність 7: Рефлексія / чаювання

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

Активність 8: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).

Заняття восьме: Гендерні взаємини

Мета:

- ✓ сприяти осмисленню учасниками проблеми гендерних взаємин;
- ✓ формувати толерантне ставлення, повагу молоді до обох статей.

Структура заняття:

№ з/п	Назва активності	Час у хвиликах
1.	Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
2.	Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання	10
3.	Оголошення теми заняття	2
4.	Вправа-загадка «Син лікаря»	8
5.	Вправа «Жіночий, чоловічий, нейтральний»	15
6.	Вправа «Стать у засобах масової інформації»	15
7.	Вправа «Карта ризиків для дівчаток і хлопчиків, жінок та чоловіків»	
8.	Рефлексія / чаювання	10
9.	Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників	3
Тривалість заняття		90

Особливості заняття:

У процесі заняття учасники усвідомлять роль гендерних стереотипів та їх вплив на взаємини.

Матеріальне забезпечення:

- ✓ анкети для перед- і постопитування;
- ✓ проектор;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фліпчарт;
- ✓ папір;
- ✓ ручки;
- ✓ маркери;
- ✓ скотч;
- ✓ журнали, газети;
- ✓ 25 карток із написом якостей, професій, ролей чи занять (на одній картці один напис);
- ✓ гаджет, щоб робити знімки.

Підготовка до заняття:

- опрацювати перед- і постопитування для з'ясування емоційного стану часників;
- відібрати фотознімки з попереднього заняття, по можливості зробити презентацію Power Point;
- підготувати приміщення, де буде проходити заняття, для заохочення інтерактивного спілкування, зокрема, стільці треба розмістити у формі кола;
- переглянути мету та структуру заняття, взяти необхідне для нього матеріальне забезпечення.

Активність 1: Попереднє письмове опитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 1).

Активність 2: Пригадування попереднього заняття, обговорення домашнього завдання

Завдання:

- пригадати важливі моменти попереднього заняття;
- створити позитивний емоційний фон для подальшої роботи.

Порядок дій:

Тренери пропонують розглянути фотознімки з попереднього заняття, демонструючи їх за допомогою ноутбука та проектора. Коли учасники бачать певний знімок, вони мають прокоментувати його, пригадуючи свою діяльність на попередньому занятті.

Пригадуючи попереднє заняття, спитайте:

- Як пройшов час, відколи не бачилися?
- Чи змогли Ви успішно використати навички спілкування із останніх занять щодо вирішення конфліктів і у випадку тиску з боку однолітків?
- Як із них Вам стали в нагоді найбільше?
- Як впоралися з домашнім завданням?

Активність 3: Оголошення теми заняття

Завдання:

- налаштувати учасників на продуктивну взаємодію.

Порядок дій:

Тренер: «Тема сьогоднішнього заняття стосується взаємин між статями – «Гендерні взаємини». Ми провели кілька занять, що були присвячені стосункам з

батьками, братами / сестрами, однолітками та друзями. Цього ж разу ми розглянемо особливості взаємин між жінками та чоловіками».

Поради тренеру: зробити акцент на важливості розуміння гендерних взаємин в сім'ї, колективі, суспільстві.

Активність 4: Вправа-загадка «Син лікаря»

Завдання:

- актуалізувати проблему гендерних стереотипів.

Порядок дій:

Тренер пропонує розпочати зі загадки, заохочуючи учасників її відгадати.

Чоловік зі своїм сином їдуть у машині по шосе. Батько – лікар. Вони потрапили в жахливу ДТП, і батько помер. Сина, котрий дуже постраждав, доставили до лікарні, де його забрали на операцію. Покликали лікаря, щоб він подбав про нього. Лікар подивився на хлопчика і сказав: «Ні, я не можу оперувати. Він – мій син», – і вийшов з палати.

Питання: як може хлопчик, що постраждав, бути сином лікаря? (Дайте усім час подумати).

Відповідь: лікар – його мама.

Групове обговорення: як Ви думаєте, що ця загадка має на увазі щодо стереотипів про чоловіків і жінок?

Деякі задачі, ролі та поведінку приписують зазвичай чоловікам, інші – жінкам. Часто їх називають гендерними ролями. Вони описують, як суспільство зазвичай бачить чоловіків та жінок. Стать зазвичай відноситься до соціально створених ролей, поведінки, занять та позицій, контрі дане суспільство вважає доречними.

Поради тренеру: зробити акцент на тому, що люди в різній мірі є чутливими до гендерних питань та стереотипів, але це не позбавляє нас обов'язку брати їх до уваги та не бути заручниками стереотипів.

Активність 5: Вправа «Жіночий, чоловічий, нейтральний»

Завдання:

- сформуванню уявлення учасників про гендерні стереотипи та як вони впливають на взаємини.

Порядок дій:

Тренеру слід розпочати з питань: «Що означає «чоловічий»? Що означає «жіночий»?» Відповіді на ці питання формуються під час фаз соціалізації у дитинстві та юнацтві і впливають на людей впродовж їхнього життя. Перший сильний вплив на

гендерну роль людини здійснюють батьки. Батьки – це наші перші вчителі не лише в таких основних навичках, як уміння говорити та ходити, але й в соціальних установках та поведінці.

Цю вправу слід підготувати заздалегідь – необхідно написати приблизно 25 окремих карток або стікерів. Якщо використовуєте картки, то необхідним буде і скотч.

На кожній картці треба написати одну якість, професію, роль чи заняття. Наприклад, грати у футбол, медсестра, їздити на мотоциклі, готувати вечерю, вчитель, солдат, бути смішним, плакати, битися, будівництво, поп-зірка, журналіст, юрист, лікар, кравець, мити посуд, плавати, грати в комп'ютерні ігри, хоробрий / героїчний, здібний до математики та ін.

На дошці або фліпчарті відзначте 3 окремі колонки – «жіночий», «чоловічий», «нейтральний».

Швидко беріть картки одну за іншою, а група має швидко вирішити, як вони вважають, написане на картці відноситься до «жіночого», «чоловічого» або «нейтрального» (рівною мірою стосується обох статей). Коли усі картки розподілені між трьома колонками, група має проаналізувати результат.

Група слід задуматися над такими питаннями:

- Ви згодні з результатами, отриманими в усіх колонках?
- Що Ви думаєте про відповіді?
- Як Ви вважаєте, чому існують відмінності між чоловіками і жінками?
- Звідки, на Вашу думку, беруть початок гендерні ролі?

Гендерні ролі дуже пов'язані з гендерними стереотипами. **Стереотипи** – це занадто узагальнені уявлення про людей на основі їхньої належності до однієї із багатьох соціальних категорій, наприклад, чоловіка чи жінки. Гендерні стереотипи охоплюють чотири параметри:

- особистісні характеристики та риси характеру;
- фізичні ознаки;
- поведінка;
- заняття.

Наприклад, чоловіки, ймовірно, будуть сприйматися як агресивні та конкуруючі, у той час, як жінки – як пасивні та схильні до співпраці. Традиційно чоловіків розглядають як добувачів, тоді як жінок – як берегинь домашнього вогнища.

Погляди і думки щодо відповідних ролей, обов'язків чоловіків та жінок можуть змінюватися залежно від культур та часу. Це не проблема до тих пір, поки права усіх людей дотримуються. Нам усім необхідно знати, що те, як ми ставимось один до одного тісно пов'язане з очікуваннями, які ми маємо один щодо одного. Тому важливо, щоб наші очікування базувалися на наших особистісних та індивідуальних рисах, а не на здогадках або стереотипах. Завдяки цьому ми зможемо належним чином та ввічливо ставитись один до одного.

Поради тренеру: зробити акцент на тому, що стереотипи можуть руйнувати взаємини в сім'ї, колективі, суспільстві.

Завдання:

- показати вплив ЗМІ на становлення гендерних стереотипів.

Порядок дій:

Тренеру слід запитати в учасників, звідки, на їхню думку, ми беремо такі погляди на чоловічу та жіночу статі? Що вважається позитивними якостями, характеристиками та поведінкою для чоловіків і для жінок? Як це змінюється з нашим дорослішанням?

Тренерам треба заздалегідь принести різні публікації – газети, журнали, включаючи ті, що адресовані лише жінкам або чоловікам, і ті, що спрямовані на молодіжну аудиторію. Група має працювати у парах. Також учасникам треба визначити статі, у яких позитивні / негативні ситуації відносяться до конкретної статі.

- Які відмінності публікацій для чоловіків та жінок?
- Які якості чоловіків або жінок ЗМІ вважають позитивними та негативними?
- Які специфічні для статі якості, переваги або спосіб життя є для Вас привабливими у рекламних зображеннях щодо продажу продуктів?
- Які відмінності між продуктами, призначеними для жіночої аудиторії, і продуктами, спрямованими на чоловічу аудиторію?
- На основі Ваших висновків і обговорення, як Ви вважаєте, який вплив ЗМІ на становлення гендерних очікувань?

Окрім того, тренери можуть звернути увагу учасників на сюжети телевізійної реклами, фільми, кліпи або телевізійні програми, які явно показують різні гендерні ролі або призначені для продажу чого-небудь спеціально або для жінок, або для чоловіків.

Обговоріть результати з групою і попросіть їх подумати про те, наскільки великий вплив цих образів на їхні очікування щодо чоловічих та жіночих ролей. Подумайте як про позитивні, так і про негативні аспекти.

Поради тренеру: доцільно наводити приклади по темі з кінофільмів та телепередач.

Завдання:

- виявити фактори ризику, що наявні у певній місцевості для дівчаток та хлопчиків, жінок та чоловіків.

Порядок дій:

У цій вправі група має намалювати карту ризиків. Вона повинна бути спрямована на конкретні дії, пов'язані з переміщенням з точки А і в точку Б.

Наприклад, коли йдуть до школи, в спортзал, в магазин, коли їдуть у громадському транспорті та ін. З якими позитивними та негативними моментами вони зіштовхуються при переміщенні з пункту А в пункт Б? Час доби і з ким вони ходять / їздять – одні, з друзями або батьками – важливі при зборі інформації? Дуже ефективним є порівняння факторів ризику між хлопчиками та дівчатками, жінками і чоловіками та сприяння подальшому розумінню того, чому деякі фактори ризику мають велику гендерну специфіку, і як ці питання можна вирішити.

Поділіть групу на дві підгрупи, якщо дозволяє гендерний баланс, то одна підгрупа – хлопчики, інша – дівчатка. Кожна підгрупа має на окремому аркуші зобразити карту ризиків відповідно до власного бачення і презентувати її.

Поради тренеру: доцільно навести декілька прикладів ризиків із власного досвіду.

Активність 8: Рефлексія / чаювання

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 9).

Активність 9: Постопитування для з'ясування емоційного стану учасників

Опис активності і порядку її проведення представлений у конспекті першого заняття (активність 10).