

# **«Будуємо майбутнє разом»:** *програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді*

**навчально-методичний посібник для фахівців**

*Розроблено та надруковано за підтримки  
Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні*



**Київ – 2016**

УДК 37.013.42  
ББК 74.6 С 92

Рекомендовано управлінням кримінально-виконавчої інспекції  
Державної пенітенціарної служби України для використання територіальними органами управління  
ДПтС України при організації індивідуально-профілактичної роботи з неповнолітніми  
(Протокол оперативної наради від 16.05.2016 р.)

Рекомендовано Міністерством соціальної політики України для використання  
центрами соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді  
(лист №83/56/236-16 від 24.06.2016 р.)

Схвалено для використання у навчальних закладах  
Науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді  
Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України  
(Протокол №2 від 29.06.2016 р.)

Рекомендовано Департаментом превентивної діяльності Національної поліції України  
для використання в діяльності територіальних органів поліції при проведенні профілактики з дітьми  
(лист №5170/20/5/04-2016 від 16.09.2016 р.)

#### **Автори програми:**

**Зуб Лариса**, начальник відділу ювенальної превенції Управління превентивної діяльності ГУ  
Національної поліції України в м. Києві, полковник поліції (Модуль 1);

**Журавель Тетяна**, канд. пед. наук, доцент Інституту людини Київського університету імені Бориса  
Грінченка, голова виконкому Всеукраїнського громадського центру «Волонтер» (Методичні рекомендації).

**Лях Тетяна**, канд. пед. наук, доцент Інституту людини Київського університету імені Бориса  
Грінченка, заступниця Голови ради Всеукраїнського громадського центру «Волонтер» (Модуль 4).

**Мельник Людмила**, лікар-психолог, кризовий консультант, когнітивно-поведінковий психолог  
(Модуль 3).

**Пилипас Юлія**, консультант-експерт Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; магістр  
соціальної педагогіки (Методичні рекомендації; Модуль 2).

**Сергеева Катерина**, координатор проєктів, керівник напрямку з питань профілактики агресивної  
поведінки підлітків Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; магістр соціальної педагогіки  
(Методичні рекомендації; Книги учасника).

**Снітко Марина**, канд. пед. наук, старший викладач Інституту людини Київського університету імені  
Бориса Грінченка, тренер Всеукраїнського громадського центру «Волонтер» (Методичні рекомендації;  
Книги учасника).

**Строєва Наталія**, координатор проєктів, керівник напрямку з питань профілактики ВІЛ, ризикованої  
поведінки та вживання ПАР серед молоді Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; магістр  
соціальної педагогіки (Методичні рекомендації; Модуль 1).

**Янковець Вікторія**, старший соціальний працівник, координатор напрямку щодо роботи з підлітками,  
які перебувають у конфлікті із законом Всеукраїнського громадського центру «Волонтер»; магістр  
соціальної роботи (Модуль 1).

#### **Загальна редакція:**

Журавель Т. В., Снітко М. А.

#### **Рецензенти:**

**Бабич І. С.**, начальник Департаменту превентивної діяльності Національної поліції України,  
полковник поліції;

**Даценко О.В.**, начальник відділу ювенальної превенції управління превенції Департаменту  
превентивної діяльності Національної поліції України підполковник поліції

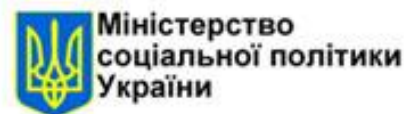
**Лабунь А.В.**, начальник управління превенції Департаменту превентивної діяльності Національної  
поліції України, підполковник поліції;

**Безпалько О. В.**, доктор пед. наук, професор, директор Інституту людини Київського університету  
імені Бориса Грінченка;

**Лазаренко О. О.**, канд. пед. наук, віце-президент Всеукраїнської Фундації "Захист Прав Дітей";

**Пінчук І. М.**, начальник Управління профілактики соціального сирітства Міністерства соціальної  
політики України;

**Янчук О. Б.**, начальник управління кримінально-виконавчої інспекції Державної пенітенціарної  
служби України.



«Будуємо майбутнє разом»: програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді : навчально-методичний посібник [Л. В. Зуб, Т. Л. Лях, Л. А. Мельник та ін.]; за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. – К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2016. – 298 с.

*Навчально-методичний посібник із Програмою профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді «Будуємо майбутнє разом» стане у пригоді, насамперед, психологам, соціальним педагогам, соціальним працівникам, фахівцям із соціальної роботи центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, інших соціальних закладів, освітянам, представникам громадських організацій, які працюють із різними категоріями підлітків та молодих людей від 14 до 18 років. Окрім того, посібник може бути використаний працівниками органів пробації та поліції у роботі з підлітками та молоддю, які перебувають у конфлікті із законом.*

*Чотири тренінгові модулі Програми спрямовані на формування належного рівня усвідомленості підлітками, молодими людьми власної ціннісної сфери, розуміння та прийняття цінностей іншої людини, почуття відповідальності за власне життя, а також на оптимізацію процесу постановки життєвих цілей та пошуку шляхів їх досягнення, підвищення рівня вмотивованості до позитивних змін, розвиток активної життєвої позиції.*

© ВГЦ «Волонтер», 2016  
 © Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2016

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ</b> .....	6
<b>Модуль 1. Права та обов'язки</b> .....	14
Заняття 1. Права людини та дитини .....	15
Заняття 2. Як захистити свої права.....	51
Заняття 3. Негативні соціальні явища та їх подолання.....	76
Заняття 4. Ти і закон.....	85
Заняття 5. Ти і поліція.....	96
<b>Модуль 2. Сприйняття різноманітності – основа толерантності</b> .....	113
Заняття 1. Основи толерантності .....	114
Заняття 2. Успішне спілкування для побудови успішних стосунків .....	122
Заняття 3. Успішне спілкування для побудови успішних стосунків ( <i>продовження</i> ).....	130
Заняття 4. Вчимося розуміти та поважати інших.....	137
Заняття 5. Усі ми різні – всі ми особливі .....	143
Заняття 6. Гендерна рівність .....	151
Заняття 7. Толерантність до себе та до оточуючих.....	157
<b>Модуль 3. Побудова позитивної життєвої перспективи</b> .....	164
Заняття 1. Від мрій до дій! .....	165
Заняття 2. Самопізнання.....	169
Заняття 3. Формування позитивного ставлення до себе.....	180
Заняття 4. Розвиток необхідних життєвих навичок .....	188
Заняття 5. Вчимося робити вибір.....	195
Заняття 6. Постановка цілей.....	202
Заняття 7. Самомотивація та підтримка.....	211
Заняття 8. Вчимося долати труднощі .....	216
<b>Модуль 4. Лідерство та активна життєва позиція</b> .....	221
Заняття 1. Лідер та лідерські якості.....	222
Заняття 2. Чи лідер я? .....	245
Заняття 3. Як зростити в собі лідера?.....	256
Заняття 4. Розвиваємо лідерські якості .....	263
Заняття 5. Імідж лідера .....	270
Заняття 6. Лідер та його команда.....	278
Заняття 7. Лідер – ініціатор позитивних змін у житті громади .....	285
Заняття 8. Лідер – організатор волонтерської діяльності.....	291
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	297

## ВСТУП

У час постійних суспільних перетворень, швидких змін ціннісних орієнтирів, економічних, соціальних та політичних викликів сьогодення, що впливають на багатьох людей, перед батьками, соціальними працівниками, педагогами постає питання допомоги підліткам у перехідний вік. Зокрема, необхідно навчити їх робити власний вибір, керуючись загальноприйнятими нормами, усвідомити власні цінності та формувати безпечні стосунки на засадах розуміння і толерантності. Таке завдання набуває особливої актуальності в Україні нині, в умовах військового і політичного конфлікту.

Розроблена Програма профілактики конфліктів та правопорушень серед учнівської молоді «Будуємо майбутнє разом» адресована, передусім, фахівцям, які працюють з різними категоріями підлітків і молодих людей від 14 до 18 років у навчальних та соціальних закладах і центрах, громадських організаціях. Окрім того, вона може бути використана у роботі з підлітками та молоддю, які перебувають у конфлікті із законом.

Тренінгові модулі програми спрямовані на формування належного рівня усвідомленості молодими людьми власної ціннісної сфери, розуміння та прийняття цінностей іншої людини, почуття відповідальності за власне життя, оптимізацію процесу постановки життєвих цілей та пошуку шляхів їх досягнення, підвищення рівня мотивації, розвиток здатності до рефлексії. Основне завдання Програми – заохочувати учасників критично мислити про світ навколо них і їхнє місце в ньому, а не говорити їм, що думати і як діяти.

Стрижневі засади Програми є такими:

1. Прийняття прав людини, її цінностей, переконань; засудження дискримінації.
2. Конфлікту можна запобігти. Коли конфлікт переростає в насильство, це є проблемою, тому його важливо попередити. Потрібно розвивати навички відстоювати свою думку, зберігаючи повагу до інших ідей та думок, навички спілкування та активного слухання і дій в умовах конфліктної ситуації.
3. Усвідомлення своїх потреб, сильних сторін, ресурсів, якостей та розвиток власного внутрішнього світу допомагають у плануванні та реалізації життєвих цілей.
4. Людина накопичує свій життєвий досвід через власні рішення та шляхи їх реалізації. Хоча ми часто не можемо змінити життєвий досвід, ми здатні змінити наші реакції на обставини життя і навчитися управляти своїми емоціями та настроєм.
5. Групова робота, яка об'єднує різні погляди, думки, характери і досвід, вчить нас об'єктивно сприймати людей, їхні особливості, конструктивно обмінюватись думками та поглядами, порівнювати та приміряти на себе різні життєві ролі, адекватно реагувати на критику, досягати згоди і приймати рішення, вчитися толерантності й поваги.

Протягом листопада 2015 – червня 2016 року представлену програму було апробовано в м. Києві на базі професійно-технічних училищ, центрів соціально-психологічної реабілітації дітей, а також у роботі з неповнолітніми, які перебувають у конфлікті із законом (наразі у Київському СІЗО, перебувають на обліку у відділах/секторах ювенальної превенції Національної поліції та кримінально-виконавчих інспекціях (службах пробації)). Під час апробації здійснювався зворотний зв'язок від спеціалістів та учасників програми, що сприяло її доопрацюванню.

Ми висловлюємо вдячність усім нашим партнерам, авторському колективу, тренерам та соціальним працівникам Центру «Волонтер», практичним психологам ПТНЗ м. Києва, які брали участь в апробації Програми, рецензентам та всім, чия підтримка, досвід і зацікавленість допомогли у створенні цих матеріалів.

Сподіваємось, що молоді люди, які перебувають на етапі переходу до самостійного життя і прийняття важливих життєвих рішень, беручи участь у запропонованих тренінгових заняттях, зможуть краще пізнати себе, стануть більш упевненими, сформують нульову толерантність до агресії, насильства та проявів порушення прав інших людей, усвідомлять ризики протиправної поведінки та навчатися робити власний, корисний для них, вибір.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ

**Мета програми:** попередження стигми та дискримінації серед підлітків і молоді, формування толерантності та запобігання конфліктам і злочинам на ґрунті інакшості.

### Завдання програми:

- 1) запобігання виникненню конфліктів серед підлітків та молодих людей, зокрема серед членів приймаючої громади та внутрішньо переміщених осіб;
- 2) попередження скоєння правопорушень та/або їх рецидивів;
- 3) підвищення здатності підлітків і молодих людей формувати здорові та мирні стосунки з однолітками, членами сім'ї, громади, у т.ч уникати ризикованої поведінки, протистояти тиску з боку однолітків щодо зловживання психоактивними речовинами, скоєння протиправних дій;
- 4) відпрацювання навичок розпізнавання власних почуттів та контролю над ними;
- 5) відпрацювання навичок ефективного спілкування та вирішення конфліктних ситуацій;
- 6) формування толерантного ставлення до різноманітності в суспільстві, гендерної чутливості, взаємної довіри та розуміння;
- 7) формування навичок побудови життєвої перспективи;
- 8) відпрацювання лідерських якостей та формування мотивації до участі у суспільно корисній діяльності серед підлітків та молоді.

### Цільова група:

Тренінгова програма призначена для широкої аудиторії підлітків та молодих людей у віці від 14 до 18-ти років (у разі потреби, може бути адаптована для учасників від 10 до 24-х років). Цей віковий період пов'язаний з інтенсивними пошуками свого місця у світі, із побудовою власного ставлення до різних життєвих явищ, а також є найбільш сприятливим для того, щоб вчитися усвідомлювати свої цінності та життєві цілі, управляти своїми емоціями, критично мислити, говорити про стосунки і мирне вирішення конфліктів, підготувати себе, щоб робити вибір у житті, накопичувати й аналізувати свій досвід.

### Зміст Програми:

Програма представлена чотирма модулями, що містять матеріали для тренера. Кожен модуль охоплює від 5 до 8 занять, які викладаються послідовно і доповнюють одне одного. Слід зважати, що модулі можна викладати окремо, з урахуванням потреб групи учасників і можливості проведення занять з тією чи іншою групою. До кожного модуля розроблена Книга учасника, з якою працюють безпосередньо учасники занять.

#### **Модуль 1. Права та обов'язки**

- Заняття 1. Права людини та дитини
- Заняття 2. Як захистити свої права
- Заняття 3. Негативні соціальні явища та їх подолання
- Заняття 4. Ти і закон
- Заняття 5. Ти і поліція

#### **Модуль 2. Сприйняття різноманітності – основа толерантності**

- Заняття 1. Основи толерантності
- Заняття 2. Успішне спілкування для побудови успішних стосунків
- Заняття 3. Успішне спілкування для побудови успішних стосунків
- Заняття 4. Вчимося розуміти та поважати інших
- Заняття 5. Усі ми різні – всі ми особливі
- Заняття 6. Гендерна рівність
- Заняття 7. Толерантність до себе та до оточуючих

#### **Модуль 3. Побудова позитивної життєвої перспективи**

- Заняття 1. Від мрій до дій!

- Заняття 2. Самопізнання
- Заняття 3. Формування позитивного ставлення до себе
- Заняття 4. Розвиток необхідних життєвих навичок
- Заняття 5. Вчимося робити вибір
- Заняття 6. Постановка цілей
- Заняття 7. Самомотивація та підтримка
- Заняття 8. Вчимося долати труднощі

#### **Модуль 4. Лідерство та активна життєва позиція**

- Заняття 1. Лідер та лідерські якості
- Заняття 2. Чи лідер я?
- Заняття 3. Як зростити в собі лідера?
- Заняття 4. Розвиваємо лідерські якості
- Заняття 5. Імідж лідера
- Заняття 6. Лідер та його команда
- Заняття 7. Лідер – ініціатор позитивних змін у житті громади
- Заняття 8. Лідер – організатор волонтерської діяльності

Тривалість одного заняття – 2 год. Рекомендована кількість учасників, залучених до групи становить до 20 осіб. Чим меншою є група, тим ефективніший буде результат. Усі заняття Програми розроблено з урахуванням основних положень проведення та організації тренінгів. Після кожного заняття передбачено домашнє завдання для закріплення здобутих знань та навичок, залучення учасників до роботи над собою, розвитку їх самостійності. До Програми підготовлено Книгу учасника, яка видається кожному учаснику на початку проведення занять. У Книзі учасника надано коментарі до тематики заняття, наведено практичні вправи для тренування певних навичок, внесено форми для виконання домашніх завдань. Книга є супровідним матеріалом до Програми, в якій учасник може фіксувати свої думки, досягнення, пригадувати пропрацьований матеріал. Після завершення участі у Програмі Книга залишається в учасника, і він матиме змогу звертатися до неї за потреби в майбутньому.

Під час проведення занять, для підвищення активності учасників, створення сприятливої атмосфери, автори програми рекомендують використовувати «руханки», які тренер може обрати на свій розсуд, враховуючи особливості групи і власний досвід роботи.

#### **Актуальність та доцільність проведення занять з підлітками в межах програми**

Програма є практичним інструментом для тренера, що допоможе підліткам і молодим людям здобути корисні знання й навички для профілактики конфліктів та протиправної поведінки.

Після проходження Програми молоді люди матимуть *знання* про права людини, зокрема права дітей; про негативні соціальні явища та шляхи їх подолання; про особливості формування стосунків з оточуючими, аспекти ефективної комунікації на засадах толерантності та взаємоповаги; про цінності людини і їх роль у формуванні світогляду; про особливості планування свого життя та ефективне керування ним; про лідерські ролі та якості лідера.

Підлітки і молоді люди, залучені до Програми, сформуують власні *уміння* та *навички* захисту своїх прав; побудови ефективної комунікації, запобігання конфліктним ситуаціям та вирішення конфліктів; побудови стосунків на основі взаєморозуміння і взаємоповаги; визначення життєвих цілей та власних ресурсів для їх досягнення. Шляхом участі у Програмі учасники також розвинуть уміння розрізняти власні почуття й емоції при спілкуванні з іншими людьми, у прийнятті рішень; аналізувати конфліктні ситуації та визначати свою роль у їх вирішенні, ефективно долати конфлікти; розуміти власні кордони та відчувати кордони інших людей, не порушуючи їх; налагоджувати ефективну комунікацію; розвивати лідерські якості та формувати активну життєву позицію; визначати цілі та шляхи їх досягнення, реалізовувати плани соціально прийнятним шляхом.

Тренінгові заняття Програми передбачають вправи, спрямовані як на самопізнання учасниками власного «Я», так і на моделювання життєвих ситуацій, в яких можна попрактикувати певні ролі, моделі поведінки та зробити власні висновки, наскільки та чи інша поведінка сприяє досягненню цілей, побудові ефективних стосунків та є соціально прийнятною. Завдяки правилам роботи тренінгу таке практичне тренування відбувається в «безпечних» для підлітка умовах.

Чому така тренінгова програма є актуальною для підлітків та молодих людей?

- Навчання належним чином жити з іншими людьми має важливе значення в нашому повсякденному житті – від життя в сім'ї, навчальному закладі, громаді до особливих проблем відносин всередині підліткових/молодіжних груп.
- Людям, які є різними за своїми поглядами/переконаннями, важливо вчитися мирно жити у суспільстві, а це вимагає розуміння і поваги людських прав, ідентичності кожної людини з її поглядами, особливостями та потребами.
- Формування стосунків на засадах толерантного ставлення може допомогти в міжособистісних стосунках, зменшити напругу у громаді, в суспільстві, яка спричиняє нестабільність та спалахи конфліктів.

### Особливості цільової групи

Як уже зазначалося, Програма розрахована для застосування серед широкого кола різних категорій молодих людей від 14 до 18 років (за потреби, від 10 до 24 років). Особливу увагу авторський колектив програми рекомендує зосередити на таких категоріях молодих людей:

- які схильні до проявів агресії, протиправної та ризикованої поведінки;
- які виховуються в сім'ях у складних життєвих обставинах та не отримують належного виховання і уваги від батьків;
- які перебували в умовах військового конфлікту та/або проживають у регіонах з найбільшою кількістю внутрішньо переміщених осіб, де можуть бути конфлікти на рівні приймаючої громади через різні політичні погляди та переконання;
- які мають досвід виховання в інтернатних закладах та потребують розвитку життєвих навичок;
- які навчаються у професійно-технічних навчальних закладах.

З огляду на практичний досвід роботи визначено, що це ті категорії молодих людей, які часто потребують навчання за тематиками, передбаченими Програмою, для подолання певних ризиків щодо потрапляння у конфліктні ситуації або в певні криміналізовані угруповання тощо.

При формуванні групи учасників важливо враховувати таке:

- до якої цільової групи/категорії належить молода людина і чи може вона бути залучена до конкретної групи учасників. Не рекомендовано залучати в одну групу: 1) учасників із досвідом вживання наркотичних речовин; 2) тих, які є агресивними і не готові у групі контролювати свою агресію; 3) учасників, які мають травматичний досвід і не пропрацювали його індивідуально з психологом (наприклад, молоді люди, які були свідками збройного конфлікту і залишили свої будинки, звичне життя; молоді люди, які пережили втрату близьких людей;
- вікові особливості учасників. Молоді люди 14 і 18 років мають різний досвід, переконання, вікові особливості, тому варто включати до однієї групи учасників приблизно одного віку;
- утворювати, за можливості, групи із залученням дівчат і хлопців, для відображення моделі гендерних стосунків, розвитку навичок спілкування між дівчатами і хлопцями.
- у разі утворення групи учасників, які навчаються разом і є вже сформованим колективом, слід врахувати це при плануванні вправ на знайомство, визначення правил роботи групи, оскільки в колективі вже можуть діяти певні правила, до яких учасники звикли.

**Тренерам, які будуть залучені до проведення тренінгових занять Програми, важливо також зважати на особливості підліткового віку, серед яких:**

1. **Статеве дозрівання**, яке супроводжується гормональним сплеском та завершенням формуванням усіх функцій дорослого організму. На основі цих змін підлітки починають позиціонувати себе як дорослих людей («*виглядаю як дорослий – отже, я дорослий*») і, відповідно, претендувати на рівне ставлення до себе з боку старших.

2. **Особливості мислення**. Підлітки вже можуть думати про віддалені наслідки своїх дій та аналізувати їх (переважно з 15–16 років), але лише тоді, коли перебувають у стані спокою. У стані ж стресу, який вони переживають досить часто (гормональний сплеск, нова роль – «дорослий», перше кохання...), підлітки повертаються до конкретного типу мислення: подразник – реакція, а



вже потім, після вчинку (реакції), починають аналізувати, що зробили не так і як треба було б діяти, щоб уникнути небажаних наслідків.

**3. Почуття дорослості** (*важливе психологічне новоутворення віку*) та, разом із тим, комплекс невразливості (супермена). Підлітки не бояться експериментувати та прагнуть спробувати все на собі, не замислюючись про наслідки, – цінність здоров'я для них не є пріоритетною.

Водночас дорослі мають аналізувати свої реакції на поведінку підлітка, для підтримання контакту та побудови ефективної взаємодії. Серед неконструктивних реакцій може бути неготовність сприймати підлітка як дорослого та давати йому більше повноважень. Тож дорослий не сприймає підлітка як рівного собі, *що, ймовірно, і логічно*. Але поводження з підлітком як із дитиною саме і призводить до бунту з його боку: *«Ти не поважаєш мене – я не поважаю тебе»*. Надалі підліток змушений шукати визнання та порозуміння серед однолітків, які і посідають провідні авторитетні місця в його житті.

Звісно, щоб бути «дорослим», недостатньо лише фізично досягти зрілості, є ще багато інших критеріїв дорослої особистості. Але дуже мало дорослих, які *знають*, як допомогти підлітку у пошуку свого місця в світі дорослих, та *готові* це робити.

Дорослому простіше діяти за звичною моделлю *«Я тобі кажу, а ти виконуй, оскільки я старший і знаю більше»*, проте у підлітковому віці такі аргументи вже не діють.

Отже, якщо ви хочете, щоб спілкування з підлітком загалом та проведення тренінгових занять зокрема принесло позитивний результат, необхідно:

- **Спілкуватися з повагою** до його особистості (така модель спілкування має бути застосована до людини будь-якого віку, але саме у підлітковому віці зневажливе звернення сприймається найбільш гостро).
- **Говорити зрозумілою підлітку мовою** (не вживати складних термінів, пояснювати, наводити приклади, просити про зворотний зв'язок, тобто перепитувати, як Вас зрозуміли). Адже підліток може не зрозуміти, про що йдеться, проте, найчастіше, не покаже цього, аби не видатися некомпетентним. Цим загострюється стан стресу, і, як наслідок, знову – необдуманна дія).
- **Показувати, що думка підлітка важлива** для Вас (говорити, звертаючись до підлітка «Твоя думка – важлива», запитувати підлітка про його погляди, а також про те, які б рекомендації він міг надати у тій чи іншій ситуації).
- **Хвалити підлітка, якщо він щось зробив добре**, адже роз'ясненням, що настають за небажаною поведінкою, приділяють дуже багато часу, проте, на жаль, використовують так мало можливостей для того, щоб закріпити позитив, досягнення, бажаний результат.
- **Чітко пояснити, чого очікують від підлітка** та ймовірні наслідки порушення встановлених правил (розкажіть усе по порядку: що потрібно і чому це вимагається, які є варіанти вибору та наслідки для кожного з варіантів. Для Вас це може бути очевидним, але не для підлітка).

### **Особливості проведення тренінгових занять**

Тренінгові заняття Програми передбачають:

- надання учасникам базової інформації для набуття знань;
- формування умінь, навичок;
- розвиток установок, які визначають поведінку;
- корекцію й розвиток системи відносин особистості.

Тренінг як форма організації процесу навчання має свої особливості:

- наявність постійної групи учасників;
- дотримання певних принципів/правил групової роботи;
- певні організаційні умови, за яких проходять заняття;
- використання інтерактивних методів роботи, залучення всіх учасників до процесу проведення занять.

### **Що тренеру потрібно знати, перш ніж почати?**

**Огляд занять.** Тренерам слід детально ознайомитися зі змістом занять Програми. Обговорити і визначити спільні підходи до їх проведення. Знайти відповіді на всі питання, які виникнуть щодо проведення вправ, надання інформаційних повідомлень. Виклад матеріалу необхідно адаптувати під категорію учасників (врахувати їхній вік, чи належать вони до груп ризику, чи мають певні поведінкові та психологічні особливості, чи є проблеми зі сприйняттям матеріалу тощо).

**Обґрунтування.** Зважаючи на можливість застосування як Програми загалом, так і окремих її модулів, тренерам треба визначитися з цілями занять і очікуваними результатами та спланувати викладення Програми. Особливі міркування або ідеї/концепції заняття можна виділити для учасників на аркуші для фліпчарту або дошці.

**Матеріали.** Тренери мають визначити, що їм потрібно для проведення того чи іншого заняття, які матеріали, обладнання. Усі матеріали варто підготувати заздалегідь, використовуючи, за можливості, різні кольори, цікаві інструменти, різноманітні технічні засоби, те, що буде цікаво підліткам.

**Час.** Потрібно спланувати час викладення заняття, враховуючи час на запитання, обговорення. Важливо дотримуватися часу, щоб учасники могли планувати його і на таких прикладах вчилися поважати свій час та час інших людей. Також учасників доцільно налаштовувати, що час тренінгових занять і час навчання різняться, оскільки на заняттях вони отримують інформацію, опрацьовують її в певних рамках, а навчаються і поза програмою, кожного дня здобуваючи практичний досвід життя.

**Розширення діяльності.** Важливо визначити способи залучення учасників до ознайомлення з темою заняття/закріплення отриманих знань. Також те, як учасники надалі зможуть використовувати отриманий матеріал в житті.

**Оцінка.** Необхідно вирішити, яким чином буде проведено оцінку успішності/ефективності занять. Учасникам може бути запропонована анкета до та після тренінгових занять, яка передбачатиме оцінювання зміни їхніх знань про опрацьовані теми, їхнього ставлення щодо явищ, які обговорювались під час заняття, оцінку задоволеності заняттями загалом, включаючи роботу тренерів та взаємодію з іншими учасниками.

### **Основні правила для ефективного проведення занять**

Для організації ефективного навчання підлітків необхідно засвоїти кілька простих правил:

#### **I. Обирати для занять інтерактивну форму роботи з підлітками**

Існують три форми проведення просвітницько-профілактичної роботи з підлітками, кожна з них має свої переваги та недоліки:

1. **Пасивні форми** – форми взаємодії учасників і ведучого, в якій ведучий є основною дієвою особою заняття, а учасники виступають лише в ролі слухачів. Класичним прикладом пасивної форми взаємодії з групою є лекція.

Недоліками пасивних форм взаємодії з аудиторією вважають певні обмеження в отриманні від аудиторії зворотного зв'язку (неможливість ставити запитання, визначити, як Вас зрозуміли, чи вдалося Вам досягти поставленої мети); низький рівень уваги впродовж зустрічі (підлітки, зазичай, втрачають увагу через 15-20 хвилин після того, як лекція почалася); низький рівень сприйняття та запам'ятовування почутого підлітками, особливо, якщо інформація для підлітків була новою і не використовувалась жодна наочність (прикладом наочності, що підвищує ефективність роботи, є плакати, буклети, презентації, відео).

Однак, незважаючи на це, пасивні форми мають деякі переваги.

По-перше, це відносно проста підготовка ведучого до заняття. По-друге, саме пасивний метод дозволяє подати найбільший обсяг матеріалу в обмежених часових умовах. По-третє, є можливість охопити за одну зустріч велику кількість підлітків.

*До пасивних форм навчання можна віднести:*

- лекція – 5% запам'ятовування;
- читання матеріалу – 10%;
- аудіо або відео перегляд – 20%;
- демонстрація – 30%.

Щодо ефективності засвоєння учасниками матеріалу, який подається під час заняття, пасивні форми вважаються найменш ефективними.

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

2. **Активні форми** – це форми взаємодії учасників і ведучого, коли учасники активно залучені до процесу заняття. Кожен учасник може поставити запитання, активно взаємодіяти з ведучим.

*Прикладами активних форм є:*

- *бесіда – 35%;*
- *відеолекторій (поєднання відеоперегляду та обговорення з учасниками побаченого) – 40%;*
- *дискусія (групове обговорення) – 50%.*

Активні форми вважаються більш ефективними, ніж пасивні, проте менш ефективними, ніж інтерактивні форми організації просвітницької роботи з підлітками.

3. **Інтерактивні форми** – це форми, в межах яких учасники взаємодіють не лише з тренерами, а й між собою, один з одним, обмінюючись думками, успішним досвідом, напрацьовуючи правильні та безпечні стратегії поведінки тощо.

Роль тренера на інтерактивних заняттях полягає в тому, щоб спрямувати діяльність учасників на досягнення цілей заняття, надати певні роз'яснення, виступити у ролі експерта з певних питань.

*Зокрема, серед інтерактивних форм поширені:*

- *виконання практичних завдань – 70%;*
- *використання здобутих знань на практиці – 90%;*
- *виступ у ролі тренера – 95% (вважається, що коли ти сам проводиш заняття, то знаєш найбільше з цієї теми. Підлітки також можуть готувати певні повідомлення у межах занять та презентувати їх для своїх однолітків).*

Прикладом такого методу є **тренінг**. Він може передбачати ігрову форму навчання, міні-лекції, дискусії, використання відео, обговорення, що чергуються між собою.

*У цій Програмі заняття, які пропонуються, представлені саме у формі тренінгу.*

## **II. Враховувати особливості комунікації з групою, зокрема – підлітковою**

Допомогти зробити просвітницьку роботу більш ефективною можуть певні прийоми та техніки ефективної комунікації:

### **1. Техніки голосу:**

- темп (чим більша аудиторія – тим повільніший темп);
- інтонація (уникайте монотонних монологів, ставте запитання – уникайте пасивної форми взаємодії з аудиторією);
- паузи (робіть паузи між думками, так учасники легше сприйматимуть інформацію і матимуть час обдумати почуте);
- смислові наголоси, акценти.

### **2. Невербальна комунікація – мова нашого тіла:**

- жести (допомагають краще уявити те, про що ви розповідаєте);
- поза:
  - *учасники сидять в аудиторії на стільцях у колі (класична та ідеальна форма для проведення інтерактивного заняття) – ведучий сидить разом із ними; бесіда, розповідь та відповіді надаються з місця (учасники не встають, це підкреслює рівність та робить розмову більш дружньою, довірливою);*

- пересування аудиторією (місце дислокації ведучих):
  - *учасники сидять в аудиторії на стільцях у колі* – усі змінюють своє місце один раз за урок. Учасникам разом із ведучими пропонують встати та хаотично походити, за командою всі мають зайняти найближчий до них стілець.

### III. Ставити запитання під час заняття та відповідати на запитання учасників

#### I. Запитання від тренера

##### Типи:

- **відкриті** – стимулюють розгорнуту відповідь (ідеальний метод для початку двосторонньої комунікації. Вони починаються зі слів: *«Як ви вважаєте...? Чому...? Навіщо...? Що таке...?»*, тобто це ті запитання, що не передбачають відповіді: так, ні, не знаю або іншої односкладової відповіді);
- **закриті** – передбачають відповіді «так» або «ні» (корисні для перевірки сприйняття інформації або обмеження можливості вибору. Наприклад: *«Якщо людина вчинила правопорушення, вона має понести за це покарання?»*).

#### II. Відповіді учасників

- Заохочуйте підлітків давати відповіді на ваші запитання (підбадьорюйте їх, використовуйте жарти, придумайте заохочувальний приз за перші три відповіді – наприклад, особистий автограф ☺).
- Приймайте кожну відповідь.
- Дякуйте за кожну відповідь, особливо відзначайте правильні відповіді.
- Не залишайте хибні відповіді без уваги – пояснюйте, якою мала б бути правильна відповідь.

#### III. Запитання від учасників. Важливо зрозуміти, з якою метою підлітки ставлять вам запитання. Такими причинами можуть бути:

- потреба в інформації (питання для отримання інформації). Серед таких запитань трапляються ті, що не повною мірою стосуються теми зустрічі, або ж відповіді на які цікаві тільки тому, хто запитує. Тож, якщо на певне запитання можна відповісти коротко, то надайте відповідь, в іншому випадку назвіть джерело, де учасник може знайти відповідь;
- перевірка вашої компетентності (для підліткового віку характерне загострене відчуття недовіри дорослому – це може бути пов'язано зі страхом бути обманутим, тому підлітки схильні перевіряти рівень поінформованості тренера);
- демонстрування своїх знань (похвалить за влучне запитання: *«Гарне запитання, видно, що ви орієнтуєтесь в цій темі...»*, і цей учасник впродовж усієї зустрічі буде старатися вам допомогти у її проведенні);
- провокаційні (підлітки іноді ставлять спірні запитання або ті, що не мають однозначної відповіді. Ви можете відповісти: *«Це питання містить дві суперечливі думки, тому не будемо на ньому зупинятися зараз, якщо вам цікава відповідь, запитайте в мене після заняття і ми спробуємо знайти правильну відповідь»*. Але, якщо вам необхідно відповісти, а ви потребуєте деякого часу, щоб подумати, поставте це питання всьому класу: *«Що ви думаєте з приводу цього запитання?/Як би ви вчинили у такій ситуації»*. Поки підлітки відповідатимуть, ви матимете час зорієнтуватися).

#### IV. Учасники

1. Тренери – найкраще, коли заняття проводять двоє тренерів чоловічої та жіночої статі. Це є бажаною, але не обов'язковою вимогою.
2. Якщо існує можливість вибору: провести одне заняття з групою з 50 осіб або два заняття у групах по 25 осіб – проводьте два заняття. Вони дадуть набагато вищі результати, принесуть задоволення від роботи як учасникам, так і Вам. Часто заняття, що проводяться в аудиторії, де присутні більше ніж 30 підлітків, стають марно витраченим часом для обох сторін процесу.

Тепер ви озброєні базовою інформацією, що допоможе провести заняття ефективно. Пам'ятайте – майстра формує практика: проводячи більше занять, ви щоразу почуватиметеся більш упевнено. Дійте творчо, враховуйте потреби та специфіку групи, завжди аналізуйте результати роботи і робіть висновки.

Успіху та високої продуктивності!

## **Модуль 1. Права та обов'язки**

**Мета:** формування необхідних знань, умінь та навичок для свідомого вибору підлітками і молодими людьми – учасниками занять – правослухняної моделі поведінки.

**Тривалість занять** – 2 год.

**Змістові блоки заняття:**

- Заняття 1. Права людини та дитини
- Заняття 2. Як захистити свої права
- Заняття 3. Негативні соціальні явища та їх подолання
- Заняття 4. Ти і закон
- Заняття 5. Ти і поліція

## Заняття 1. Права людини та дитини

**Мета:** ознайомити учасників з програмою, сприяти налаштуванню їх на активну участь; надати інформацію щодо сутності прав людини і дитини.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

**План:**

1. Привітання та презентація програми (10 хв)
2. Вправа на знайомство «Три слова про себе» (10 хв)
3. Правила (15 хв)
4. Вправа «Візитна картка» (10 хв)
5. Обговорення «Права людини» (5 хв)
6. Інформаційне повідомлення «Цікаві факти про історію формування прав дитини» (10 хв)
7. Вправа «Яке це право?» (10 хв)
8. Вправа «Пазл прав» (15 хв)
9. Вправа «Що я знаю про свої права?» (20 хв)
10. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
11. Домашнє завдання (5 хв)
12. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання та презентація програми

**Мета:** привітати учасників, оголосити тему Модуля 1 Програми, налаштувати на активну участь у занятті.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту за назвою теми та привітанням учасників.

**Хід проведення:**

Тренер представляється в групі і знайомить учасників із цілями програми, часом та місцем проведення.

Тренер звертається до учасників:

*«Доброго дня. Мене звати..., мого колегу звати... [якщо тренери працюють удвох]. Ми будемо зустрічатися з вами на групових заняттях в рамках Програми «Будуємо майбутнє разом». Під час занять нам необхідно здійснити захопливу подорож у світ людської поведінки та стосунків між людьми. У результаті ви навчитесь розуміти себе і оточуючих, управляти своїми почуттями та знаходити вихід із важких життєвих ситуацій. Ми разом з вами спільно будемо працювати так, щоб нам було цікаво та час був проведений з користю. Бачите, яка виходить взаємна відповідальність? І від того, як ми цю відповідальність розподілимо, залежить, яке враження залишиться у нас від занять та спілкування один з одним.»*

#### До уваги тренера!

У разі, якщо Програма проводиться з неповнолітніми, які вже перебувають у конфлікті із законом, повідомляти учасникам, що вони будуть брати участь у програмі в цілях корекції поведінки, помилково, оскільки з їх боку виникатиме опір. Не варто зрощувати в учасників відчуття себе в ролі правопорушника. Насамперед – це діти, які потрапили у такі обставини, що призвели до конфлікту із законом. Наша мета – допомогти їм подолати ці обставини та сформувати стійку позицію щодо законслухняної поведінки.

#### 2. Вправа на знайомство «Три слова про себе»

**Мета:** познайомити учасників один з одним, створити дружню атмосферу для подальшої роботи в групі.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників групи:

*«Перед тим, як почати працювати, нам необхідно познайомитися один з одним, але це ми будемо робити децю у незвичній формі. Кожен учасник по черзі має назвати своє ім'я та описати себе трьома словами. Наприклад: «Мене звали Катя, я весела, креативна та життєрадісна».*

### До уваги тренера!

Учасникам може бути складно почати вправу самотійно, тому тренер першим презентує себе, а далі всі учасники по колу виконують завдання. Другий тренер завершує вправу, презентуючи себе.

### 3. Правила

**Мета:** ознайомити учасників з правилами роботи, прийняти правила та створити умови для ефективної взаємодії під час тренінгу.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» із задалегідь прописаними правилами роботи, маркери.

**Хід проведення:**

На першому етапі тренер звертається до учасників:

*«Для того, щоб нам легко та комфортно було проводити час разом, ми повинні дотримуватися певних правил роботи. Для початку нам необхідно розібратися:*

- *Що таке правила?*
- *Яка роль правил у нашому житті? Для чого вони нам потрібні?»*

Тренер приймає відповіді учасників по чергово до кожного запитання, після чого резюмує сказане:

*«Правила – це система норм поведінки, яка допомагає всім успішно взаємодіяти, ефективно та максимально швидко досягати поставлених цілей перед групою. Тому, на початку наших зустрічей ми маємо сформувані та прийняти список правил, за якими ми будемо працювати. Але вони децю відрізняються від звичних нам».*

Тренер закріплює плакат «Правила», пояснюючи кожний пункт:

**Дотримуватися регламенту.** *Це правило означає, що всім учасникам необхідно приходити точно у призначений час; і це є головною умовою того, що тренінг завершиться вчасно. На виконання певних завдань у групі ми теж матимемо певний час, і його необхідно дотримуватися.*

**«Правило піднятої руки»** – *усе просто: коли ми хочемо висловитися – підіймаємо руку.*

**Бути активним** – *передбачає, що необхідно брати участь у всіх запропонованих вправах та завданнях. Пам'ятайте, чим активніше ви залучені у роботу, тим більше корисного ви зможете отримати для себе, і час збігатиме швидше, коли ви зайняті справою.*

**Поважати інших** – *важливо звертатися один до одного на ім'я, уважно слухати, коли говорить інший учасник/учасниця.*

**Спілкуватися без критики** – *слід утримуватися від зауважень та вказівок. Якщо ви маєте іншу думку, то просто підніміть руку та озвучте її. Кожен має право висловитися, при цьому думки можуть мати розбіжності, але це не означає, що хтось правий, а хтось ні. Це означає лише, що скільки людей – стільки думок.*

**Телефони на «вібро»** – *усі ми маємо телефони та інші гаджети, але під час наших зустрічей необхідно переводити їх у беззвучний режим, щоб дзвінки не відволікали вас та інших під час тренінгу.*

**Використовувати «Я-висловлювання»** – *говорити від свого імені. Утримуватися від узагальнення. Наприклад: «Я вважаю, що це має бути так...», замість «Усі так думають».*

*Ось такі правила ми пропонуємо. Можливо, є ще правила, які не були озвучені, але вони допоможуть нам у роботі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та продовжує:

*«Коли всі правила озвучені та зрозумілі, пропоную затвердити їх підписами».*



Кожен учасник по черзі підходить до плакату з правилами і ставить підпис унизу списку. Тренери також підписують аркуш для фліпчарту з правилами, після чого розміщують його на видному місці (але так, щоб він не заважав подальшій роботі), коментуючи:

*«Цих правил ми будемо дотримуватись упродовж всіх наших зустрічей, вони завжди висітимуть на видному місці, щоб кожен міг пригадати їх».*

#### До уваги тренера!

Необхідно прописати список правил великими друкованими літерами, щоб кожен учасник, сидячи на своєму місці, міг прочитати їх.

Не бажано нумерувати список, оскільки нумерація – ранжування. У нашому випадку всі правила рівноправні і неможливо визначити яке з них є найголовнішим.

Список правил має виглядати так:

#### Правила

- Дотримуватися регламенту
- «Правило піднятої руки»
- Бути активним
- Поважати інших
- Спілкуватися без критики
- Телефони на «вібро»
- Використовувати «Я-висловлювання»

Місце для підписів

Закріпити правила можна на вільній стіні приміщення за допомогою паперового/малярного скотчу (він не залишає слідів та не псує стіни).

#### 4. Вправа «Візитна картка»

**Мета:** виготовити бейдж – візитну картку учасника.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту з прикладом оформлення бейджу, бейджі за кількістю учасників, маркери, фломастери.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Для того, щоб ми швидше запам'ятали імена один одного, нам потрібно підписати бейджі, які ми будемо одягати на кожному занятті. На бейджі необхідно маркером написати великими літерами ваше ім'я, після чого ви можете домалювати на вільному місці фломастерами якийсь знак, що символізує або характеризує вас; таким чином наші бейджі будуть виконувати роль візитівок».*

Один тренер роздає учасникам бейджі та ставить у центр кола стілець з маркерами і фломастерами, коментуючи, що учасники можуть самостійно обирати колір.

Тим часом другий тренер вивішує аркуш для фліпчарту з прикладом оформлення бейджу та звертається до учасників:

*«Ось тут ви можете побачити приклад оформлення вашої «візитівки». Зверніть увагу на розмір напису: він має бути достатньо великим. Для написання імені ви можете обрати маркер чорного, зеленого, синього або червоного кольору. Дотримання цих вимог допоможе кожному учаснику у колі з легкістю прочитати напис. На виконання цього завдання у вас є 5 хвилин».*



Коли всі учасники впоралися із завданням, вони кріплять на одяг свій бейдж.

#### До уваги тренера!

Написам треба час, щоб вони висохли, тільки після цього їх можна закладати у бейдж. Інакше ім'я та символи можуть розмазатися, а робота – зіпсуватися.

Створення бейджу учасником відображає не тільки ставлення до свого імені, але і сприйняття себе, своїх найяскравіших рис. Тренерам необхідно також підписати свої бейджи – створити візитні картки.

#### 5. Обговорення «Права людини»

**Мета:** поглибити знання та розуміння учасниками прав людини і дитини.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Як ви розумієте, що таке права людини?»*

Тренер уважно вислуховує відповіді учасників та резюмує:

*«Права людини – правові можливості, які розцінюються як своєрідні юридичні блага, зміст яких полягає у встановленні і гарантуванні певних меж свободи/несвободи людини.*

*Сьогодні ми з вами розглянемо та розберемося саме з «межами свободи», на наступних зустрічах ми з'ясуємо, що означає «межа несвободи».*

**Запитання для обговорення:**

- *Чи всі люди наділені правами?* [Так, всі люди наділені правами, права людини природні]
- *З якого віку людина отримує свої права?* [Права людини з'являються від народження. Вони ніким не даруються, їх не можна відібрати, заслужити або купити]
- *Чи збільшується у людей обсяг прав з віком?* [Так, збільшується. З віком кількість прав збільшується, так само, як і збільшується кількість обов'язків]
- *До якого віку людина вважається дитиною?* [Від народження до 18 років]

Після обговорення тренер резюмує відповіді учасників:

*«Отже, всі люди наділені правами від народження, вони – природні. З віком людина отримує більше прав. Слід пам'ятати, що разом із правами зростають і наші обов'язки, але про це пізніше».*

#### 6. Інформаційне повідомлення «Цікаві факти про історію формування прав дитини»

**Мета:** надати інформацію про історичний процес формування та становлення дитячого права.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери, набір карток із символами основних історичних подій (Додаток 1.1.1).

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Скажіть, будь ласка, чи завжди діти мали права, якими вони наділені сьогодні? (очікувана відповідь «Ні»). Назвіть, хоча б приблизно, століття, в якому у дітей почали з'являтися права?»*

Тренер вислуховує відповіді учасників та продовжує:

*«Права у дітей з'явилися відносно нещодавно. Лише у середині XIX століття. Але що ж відбувалося з дітьми до цього часу та хто і що вплинуло на те, щоб на питання захисту дітей звернули увагу?»*

*Відповідь на це запитання ми зараз і розглянемо. Я намалюю вектор, який буде символізувати час існування людства, і спробую на ньому показати, як змінювалося становище дітей у контексті набуття ними прав».*

Тренер малює на аркуші для фліпчарту горизонтальну лінію:



Тренер звертається до учасників:

*«Перше, про що ми поговоримо, – це первісне суспільство. Той час характеризується масовим дітовбивством. Ті діти, які вижили, часто ставали жертвами насильства.*

*Яскравим і багатьом відомим прикладом є Спарта. Можливо, хтось читав, чув про таку державу або дивився фільм «Триста спартанців»? У більшості людей Спарта – стародавня держава в Греції – асоціюється із величними війнами: сміливими, сильними, відважними. Але не всі звертають увагу на те, як насправді ставилися у ті часи до дітей. Діти мали право на життя лише тоді, якщо, на думку старійшин, з них могли вирости справжні воїни. Тих дітей, які були слабкими або народилися з вадами, – скидали у прірву. Ще одним випробуванням для новонароджених хлопчиків було таке: їх залишали самих на добу у печері, коли поверталися, дехто з дітей, на жаль, помирав, тих, хто вижили, забирали для виховання батьком – вважалося, що такий хлопчик пройшов випробування».*

Тренер малює відрізок, підписує: «Первісне суспільство та Стародавній світ» і називає особливості ставлення до дітей.



Тренер звертається до учасників:

*«Пізніше, коли люди почали вести більш осілий спосіб життя та займатися обробкою землі, ставлення до дітей децю змінилося: з одного боку, вбивство дитини не вважалося злочином, з іншого – діти були економічно вигідними. Їх могли продавати, або вони з самого малечку вже важко працювали у полях, а за будь-яку провину їх могли жорстоко побити, навіть вбити. Таке ставлення до дітей проіснувало аж до XIX століття».*

Тренер малює наступний відрізок, підписує: «До XIX ст.» та перелічує особливості ставлення до дітей.

Первісне суспільство та Стародавній світ	До XIX ст.	
	дітовбивство; насильство; у дітей відсутні права	торгівля дітьми; експлуатація дитячої праці; насильство; вбивство дитини не вважалось серйозним злочином

Тренер звертається до учасників:

*«І все це тривало б і надалі, якби на кінець XIX століття на допомогу 8-річній дитині, яку систематично жорстоко била мати, не прийшли члени Товариства по боротьбі із жорстоким поводженням із тваринами. Це сталося у місті Балтімор (США) 1874 року, і ця подія вважається початком зародження сфери захисту прав дитини.*

*У цей період Європу полонила епоха війн та революцій, через що гостро постало питання бездоглядності та безпритульності дітей. Тому в цей час виникають перші Міжнародні об'єднання суддів, які займаються справами дітей. У 1890 році Конгрес криміналістів визначив, що до дітей віком до 14 років не можна застосовувати кримінальні покарання. Однією із причин було сирітство. Малолітні діти для того, щоб вижити, були змушені жебракувати та красти, і це відбувалося масово. А 1899 року в Чикаго (США) виникає перший ювенальний (тобто дитячий) суд. У ньому розглядалися лише справи, пов'язані з дітьми. До дітей було визначено особливе ставлення».*

Тренер малює наступний відрізок, підписує: «Кінець XIX ст.» та записує «Зародження сфери захисту дитини» і «Визначено вік кримінального покарання для дитини».

Первісне суспільство та Стародавній світ	До XIX ст.	Кінець XIX ст.
	дітовбивство; насильство; у дітей відсутні права	торгівля дітьми; експлуатація дитячої праці; насильство; вбивство дитини не вважалось серйозним злочином

Тренер продовжує розповідь:

*«Лише на початку XX століття, 1919 року, в Англії виникає перша в світі організація із захисту дітей – «Save the Children» («Порятунок дітей»). До речі, ця організація працює і нині.*

Тренер малює наступний відрізок та записує «XX ст., перша в світі організація із захисту дітей»

Первісне суспільство	XX століття		
	До XIX ст.	Кінець XIX ст.	
дітовбивство; насильство; у дітей відсутні права	торгівля дітьми; експлуатація дитячої праці; насильство; вбивство дитини не вважалось серйозним злочином	зародження сфери захисту дитини; 14 років – вік, з якого можна застосовувати кримінальне покарання до дитини	перша в світі організація із захисту дітей

Тренер продовжує розповідь:

*«Вагомий внесок у формування системи прав дитини зробила Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй: вона ухвалила Декларацію прав дитини у 1959 році (яка містила 10 основних принципів захисту прав дітей), створила UNICEF – організацію, яка займається захистом прав дітей. Це відбулося 11 грудня 1946 року. Саме ця організація ініціювала створення нашої програми та багатьох інших програм, які допомагають дітям оволодіти корисними навичками, що так необхідні в умовах сьогодення.»*

*20 листопада 1989 року було прийнято Конвенцію ООН про права дитини. Її ухвалили майже всі країни світу. Цей документ є першим і основним міжнародним документом, який вмістив у собі широкий спектр прав дітей віком від народження до 18 років».*

Тренер записує у відрізок «XX століття» окремим блоком «Генеральна Асамблея Ліги Націй» та прописує ключові моменти: «Декларація про права дитини», «UNICEF», «Конвенція ООН про права дитини».

Первісне суспільство	XX століття		
	До XIX ст.	Кінець XIX ст.	
дітовбивство; насильство; у дітей відсутні права	торгівля дітьми; експлуатація дитячої праці; насильство; вбивство дитини не вважалось серйозним злочином	зародження сфери захисту дитини; 14 років – вік, з якого можна застосовувати кримінальне покарання до дитини	перша в світі організація із захисту дітей
Генеральна Асамблея Ліги Націй			
			Декларація прав дитини (10 основних принципів захисту дітей)
			UNICEF
			Конвенція ООН про права дитини

Тренер звертається до учасників:

*«Отже, ми бачимо, що права дітей виникли не одразу із появою самого суспільства. А за два століття ситуація змінилась кардинально, і на сьогодні ми маємо велику базу документів та значну кількість організацій, які опікуються питаннями захисту прав дітей».*

#### До уваги тренера!

Під час заповнення «Вектору часу» можна використовувати набір карток із символами основних історичних подій (Додаток 1.1.1).

Наприкінці варто акцентувати увагу учасників на тому, що, на жаль, і сьогодні є країни, де

права дітей не забезпечуються на належному рівні (наприклад, голодування дітей в деяких країнах Африки, використання в деяких азійських країнах тяжкої дитячої праці тощо). Тож, маємо нагоду ще раз усвідомити – наші пращури доклали чималих зусиль та пройшли складний шлях для того, щоб сьогоднішні діти та підлітки мали максимум необхідних умов для безпечного дорослішання та належного розвитку.

### 7. Вправа «Яке це право?»

**Мета:** ознайомити учасників із ключовими правами, зазначеними у Конвенції ООН про права дитини, та обговорити обов'язки, що передбачає кожне право.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** набір карток із схематично зображеними правами (Додаток 1.1.2), паперовий/малярний скотч.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Щойно ми ознайомилися з основним документом, який визначає права дитини. І зараз ми з вам розглянемо основні права дитини та обов'язки, що передбачає кожне встановлене право. Я буду показувати по черзі малюнки, на яких зображене одне право, а ви спробуєте вгадати, про яке право йдеться. Отже, хто швидше?»*

Тренер показує по черзі картки (Додаток 1.1.2), коли учасники вгадують зміст, тренер закріплює картки на стіну за допомогою паперового скотчу.

#### До уваги тренера!

Тренер, показуючи картку із зображенням на ній правом, має прикривати напис з описом зображення.

Учасники можуть давати неточну або неповну назву запропонованого права, наприклад: «Всі діти рівні», замість «Всі діти рівні у свої правах». У такому випадку тренер приймає відповідь учасників, доповнюючи її.

Також тренер може презентувати малюнки з правами, використовуючи слайди презентації.

Вкрай важливо після обговорення кожного визначеного права також акцентувати увагу дітей на тих обов'язках, які мають діти (наприклад, право на освіту – обов'язок навчатися), а також на обмеженнях, які може мати це право (наприклад, право на отримання інформації може бути обмежене приватним характером такої інформації чи віком користувача).

Тренер звертається до учасників:

*«Ми з вами розглянули лише частину прав дитини, зазначених у Конвенції ООН про права дитини. Насправді їх значно більше. Якщо вам цікаво, то повний текст Конвенції ви зможете знайти в Інтернеті».*

#### До уваги тренера!

Якщо тренер має опубліковані Конвенції ООН про права дитини у повному або ж скороченому, дитячому, варіанті, їх бажано роздати учасникам.

### 8. Вправа «Пазл прав»

**Мета:** розширити розуміння учасників щодо сутності прав дитини.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** пазли (Додаток 1.1.3)

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Ми вже визначили, що наші права є природними, що вони з'являються у нас від народження та охороняються міжнародним законодавством і державою. Але є ще певні твердження щодо прав, знання яких допоможе використовувати їх у повсякденному житті та*

гарантувати собі безпеку. Щоб дізнатись, про що далі йтиметься, нам необхідно об'єднатися у дві групи».

Тренер об'єднує учасників у дві групи.

#### До уваги тренера!

У цій та інших вправах, які потребують роботи в групах, учасників можна об'єднати у дві (або чотири, залежно від кількості учасників) групи різними способами. Наприклад, учасники розраховуються на перший-другий, відповідно, перші номери утворюють групу 1, другі номери – групу 2. Іншим варіантом об'єднання у дві групи може бути об'єднання за принципом улюбленої пори року (наприклад, літо/зима) чи дня тижня (наприклад, понеділок/п'ятниця).

Після об'єднання учасників у 2 групи, тренер продовжує:

*«Кожна група зараз отримає пазл, деталі якого містять певні твердження. Вам необхідно його скласти та подивитись, що утворилось в результаті. На виконання завдання маєте 5 хвилин».*

#### До уваги тренера!

Під час підготовки матеріалів до вправи слід звернути увагу на те, що пазли мають бути розміру А4 (Додаток 1.1.3). Деталі повинні утворити єдину картинку, тому при підготовці матеріалу перевірте, чи дійсно фрагменти з'єднуються рівно. Бажано, щоб деталі пазлу були роздруковані на кольоровому папері, це підвищить інтерес учасників до виконання завдання. За можливості деталі варто заламінувати – це забезпечить довготривале користування.

Суцільна картинка пазлу має складатися із восьми деталей, з яких сім міститимуть твердження, а одна деталь залишиться пустою. До неї слід буде повернутись під час обговорення вправи.

По завершенні часу тренер звертається до учасників:

*«Вже завершився час на виконання роботи. Прошу всіх повернутись на свої місця».*

Тренер ініціює обговорення.

#### Запитання для обговорення:

- Чи вийшло скласти пазли?
- Чи виникали труднощі під час виконання завдання?
- Що можна сказати про твердження, які записані на пазлах? Як ви їх розумієте?
- Чи всі пазли мали твердження? Як ви гадаєте, чому один із них – пустий?
- Як можна назвати деталь, яка залишилась пустою?

### До уваги тренера!

Під час обговорення питання щодо розуміння тверджень учасниками, тренер має додатково роз'яснити кожне з них.

– **Права є щитом, який захищає гідність кожної людини**, – права людини не гарантують, що ми будемо кохані, щасливі, що нас буде супроводжувати успіх – вони нас захищають від приниження, владних маніпуляцій та забезпечують можливості розвитку.

– **Кожен має право користуватись правами** – незалежно від раси, кольору шкіри, віросповідання, майнового стану, політичних чи інших переконань.

– **Права пов'язані між собою** – не має жодного права, яке було б важливішим за інші. Жодне право не може замінити собою інше.

– **Права є загальними** – вони однаково застосовуються до дітей у всьому світі, причому без часових обмежень.

– **Якщо дитина має право, держава зобов'язана гарантувати скористатись цим правом** – наприклад, право на освіту означає, що держава гарантує кожній дитині доступ до освіти – створює систему освіти і розробляє правила, що регулюють її функціонування, розробляє програми навчання тощо.

– У певних випадках **права можна обмежити або припинити** – наприклад, призупиняється низка прав дитини, винної у скоєнні правопорушення, або ж у разі введення комендантської години, але права залишаються невід'ємними.

– **Заборонено принижувати гідність дитини** – забороняються будь-які форми, що принижують гідність.

Під час обговорення запитання щодо пустої деталі пазлу тренер має вислухати всі відповіді учасників та вказати на те, що деталь не даремно залишилась пустою, адже всі твердження стосуються однієї сфери, і ми можемо їх віднести до прав дитини. Далі тренеру слід попросити по одному учаснику із груп зробити напис «ПРАВА ДИТИНИ» на вільній деталі. Таким чином утвориться загальний пазл із назвою «ПРАВА ДИТИНИ», на якому будуть записані твердження, що допомагають краще зрозуміти права дітей.

### 9. Вправа «Що я знаю про свої права?»

**Мета:** поглибити знання та розуміння учасниками прав дитини, з'ясувати, з якого віку дитина набуває розширеного спектру прав.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери, картки із правами дітей (Додаток 1.1.4).

**Хід проведення:**

Тренер об'єднує учасників у чотири групи та просить виконати таке завдання:

*«Зараз ми об'єднаємось у чотири групи. Кожна група отримає набір карток, на яких написані права дітей, та має виконати таке завдання:*

– **Перша група** повинна відповісти на таке запитання – *Які права/обов'язки мають діти у віці з 14 років? Оберіть необхідні картки із запропонованих.*

– **Друга група** – *Які права/обов'язки мають діти у віці з 15 років? Так само – оберіть необхідні картки із запропонованих.*

– **Третя група** – *Які права/обов'язки мають діти у віці з 16 років? І ви теж – оберіть картки, які містять відповідь на це запитання, із запропонованого набору карток.*

– **Четверта група** – *Які права/обов'язки мають усі діти, незалежно від віку? Ви також – оберіть картки, які містять відповідь на це запитання.*

*Отже, ви маєте ознайомитись з усіма картками та обрати ті, які, на вашу думку, стосуються того віку, що зазначений у вашому завданні. Чи зрозуміли завдання? На його виконання у вас є 10 хвилин».*



### До уваги тренера!

Картки з інформацією про права дітей відповідно до кожного віку містяться у Додатку 1.1.4. Учасники мають отримати для виконання завдання повний комплект карток, але без зазначеного вікового періоду.

По завершенні часу тренер звертається до учасників:

*«Я попрошу всіх повернутись у загальне коло і по черзі презентувати свої напрацювання. На презентацію група має 3 хвилини».*

Групи презентують напрацювання.

### До уваги тренера!

Тренер долучається до презентацій напрацювань групи в ситуації, якщо учасники помилково віднесли ту чи іншу картку до віку, до якого вона не належить. У цьому випадку тренер ініціює обговорення між групами щодо того, чи всі згодні із такою відповіддю, якщо ні – то чому. У разі, якщо жодна з груп не має правильної відповіді, тренер сам її проговорює і учасники мають замінити картку з помилковою відповіддю.

Тренер дякує учасникам за роботу та ініціює обговорення.

#### Запитання для обговорення:

- Чи змогли ви безпомилково визначити права/обов'язки відповідно до заданого віку? Що вам у цьому допомогло?
- Чи змінилась кількість прав дитини у відповідності із віком?

### До уваги тренера!

Наприкінці вправи важливо підвести учасників до розуміння того, що права дитини – це, в загальному розумінні, – права людини, з тією лише різницею, що деякими правами діти починають користуватися в міру свого дорослішання та усвідомлення свого становища.

## 10. Підбиття підсумків заняття

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

#### Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

#### Запитання для обговорення:

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- В якому міжнародному документі зазначено перелік прав дитини?

## 11. Домашнє завдання

**Мета:** закріпити здобуті на тренінгу знання та проаналізувати ситуацію щодо порушення прав людини/дитини.

**Час:** 5 хв.

#### Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

*«У межах нашої програми ви будете отримувати невеличкі завдання для виконання вдома. Це потрібно для того, щоб ви могли краще запам'ятати ту інформацію, яку ви почули на наших зустрічах, мати можливість пов'язати здобуті під час заняття знання зі своїм реальним життям.»*

*Після сьогоднішнього заняття я попрошу вас протягом тижня, до наступної зустрічі, записувати ситуації порушення прав людини/дитини, під час яких ви або були присутніми, або ж, можливо, безпосередньо брали участь у цих ситуаціях (у різній ролі)».*

Тренер наголошує, що на початку другого заняття учасникам потрібно буде розказати про результати виконання домашнього завдання. Тому обов'язково свої напрацювання за тиждень необхідно взяти з собою. Далі тренер пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі їхні запитання.

## **12. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

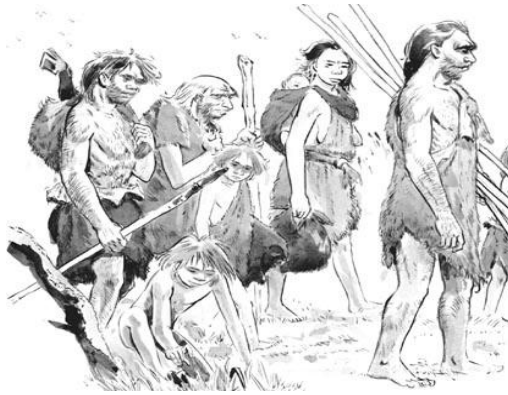
**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

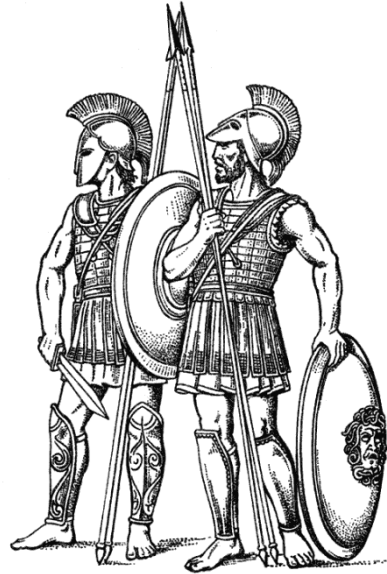
Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

### **До уваги тренера!**

Під кінець цього та подальших занять тренеру необхідно зібрати бейджі в учасників і залишити в себе для зберігання до наступної зустрічі.



Первісне  
суспільство та  
часи Спарти – діти  
позбавлені прав



Вперше на допомогу дитині  
прийшли члени Товариства  
по боротьбі з жорстокістю у  
поводженні з тваринами  
(1874 рік, Балтімор, США)



Перші міжнародні об'єднання  
суддів у справах дітей  
(кінець XIX ст.)



Конгрес криміналістів визначає  
вік 14 років – межею, нижче  
якої не можна застосовувати  
кримінальні покарання для  
дітей (1890 рік, США)



Перша в світі організація із захисту дітей – «Save the Children» («Збережемо дітей»)  
*(1919 рік, Англія)*



Створено Дитячий Фонд  
ООН – ЮНІСЕФ  
*(11 грудня 1946 року, Женева)*



Ухвалено  
Декларацію прав дитини  
Генеральною Асамблеєю ООН  
(1959 рік)



Ухвалено Конвенцію ООН  
про права дитини  
(20 листопада 1989 року)



**Усі діти рівні у своїх правах**



**Усі діти мають право на здобуття  
освіти**





**Усі діти мають право на отримання  
інформації**



**Усі діти мають право вільно  
висловлювати свою думку**



**Усі діти мають право на вільне  
спілкування**



**Усі діти мають право на свободу  
совісті, думки і релігії**



**Жодна дитина не повинна бути  
жертвою насильства або війни**



**Усі діти мають право на любов і  
піклування**

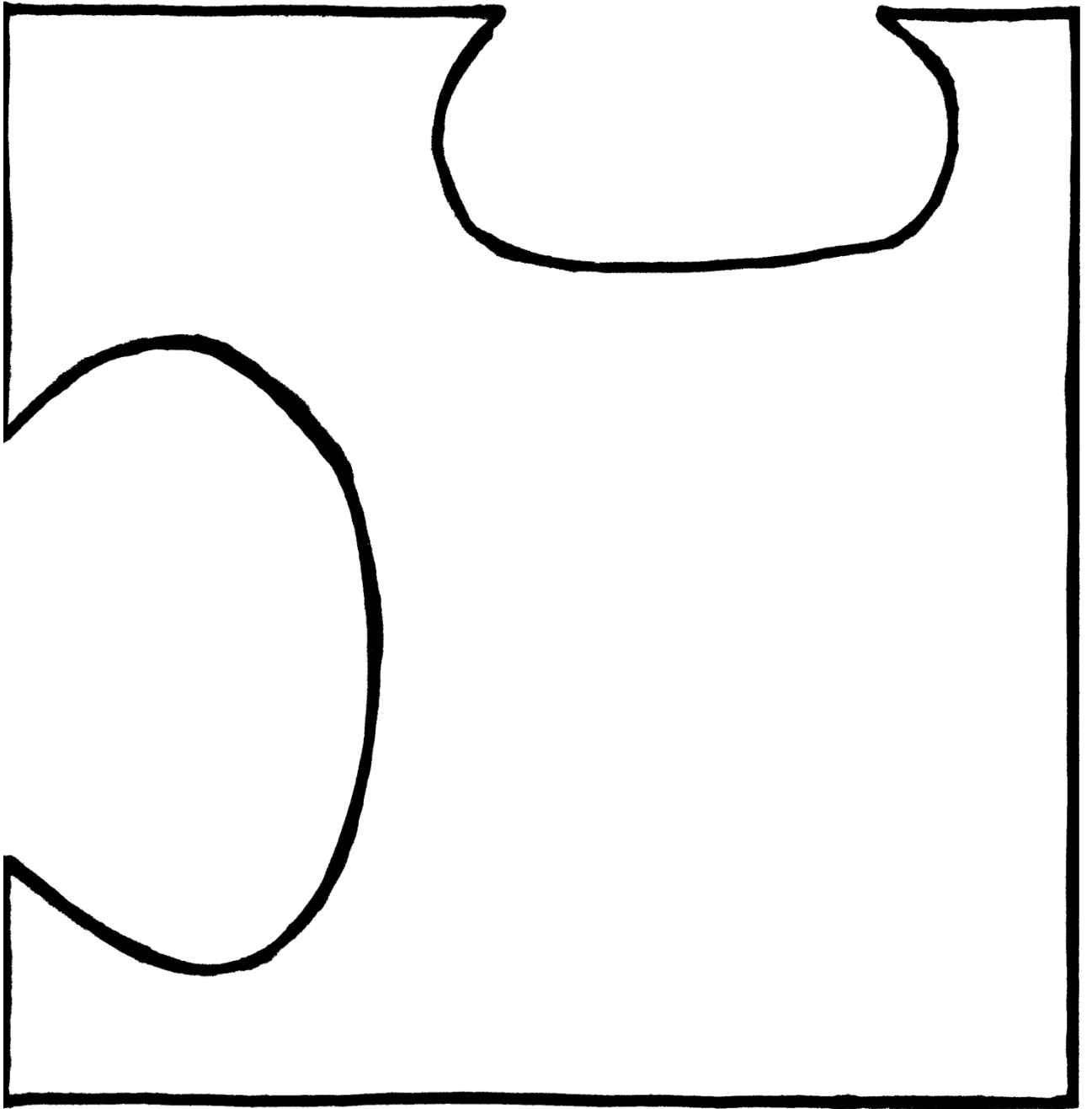


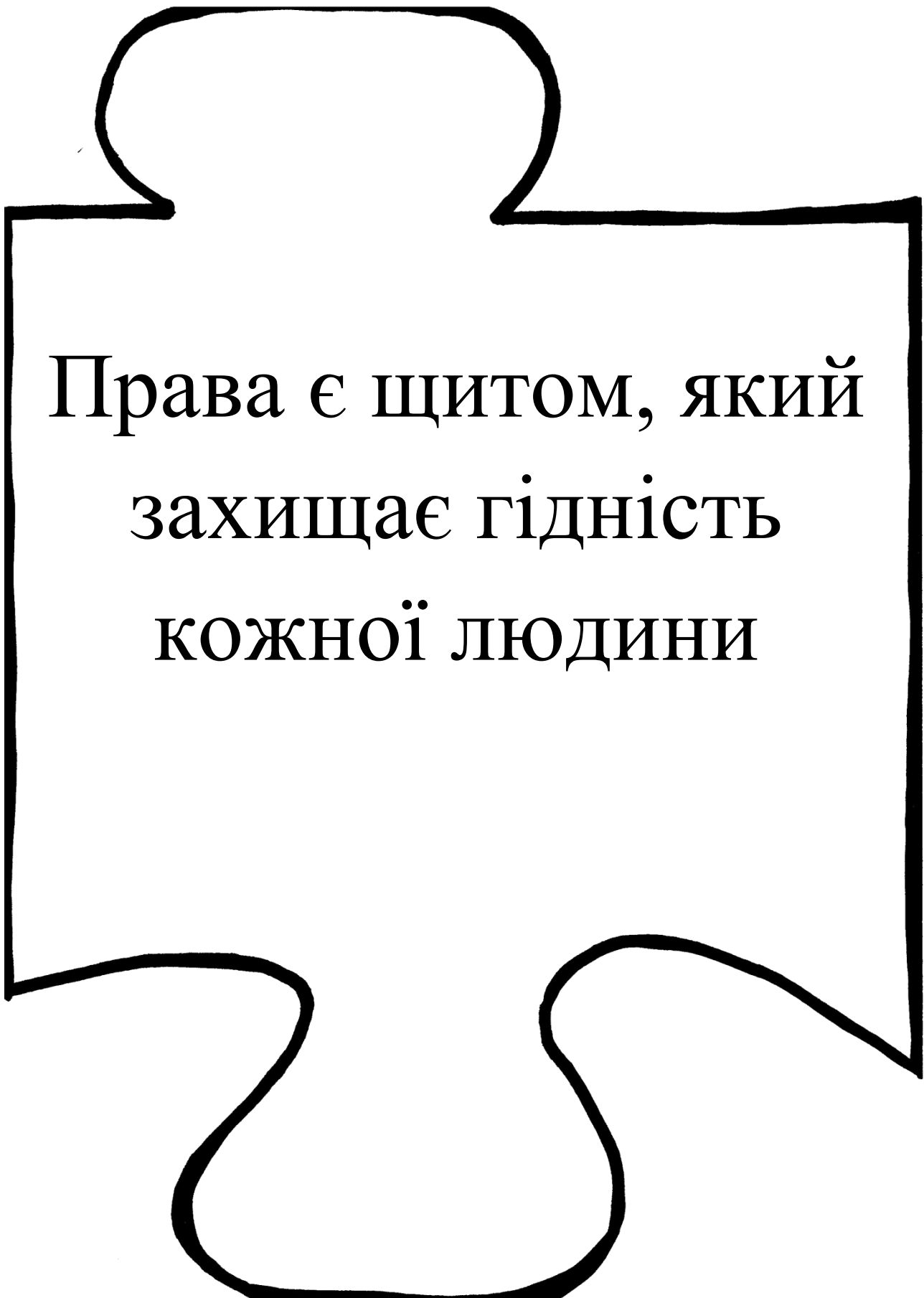
**Усі діти мають право на медичну  
допомогу**



**Усі діти мають право на повноцінне харчування**






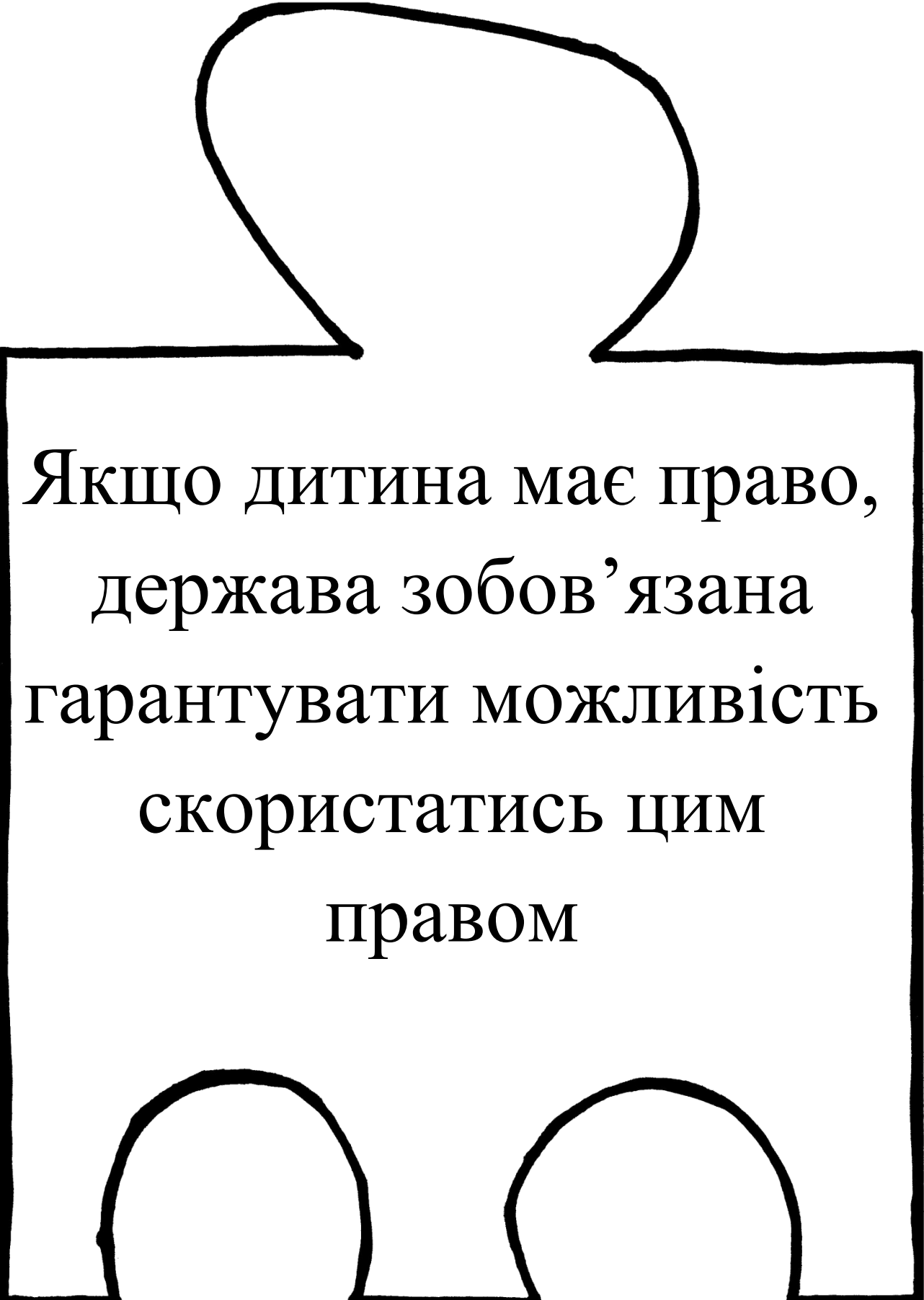


Права є щитом, який  
захищає гідність  
КОЖНОЇ ЛЮДИНИ







Права пов'язані  
між собою




Якщо дитина має право,  
державна зобов'язана  
гарантувати можливість  
скористатись цим  
правом



Права є  
загальними



У певних  
випадках  
права можна  
обмежити  
або  
припинити



Забороняється  
принижувати  
гідність  
дитини



**Права дитини з 14 років:**

Набуття неповної цивільної дієздатності (стаття 32 <i>Цивільного кодексу України</i> )	Тимчасово працювати, виконуючи легку роботу, що не завдає шкоди здоров'ю, у вільний від навчання час, у вихідні або під час шкільних канікул (за згодою батьків) (стаття 188 Кодексу Законів про працю України)
Самостійно розпоряджатись своїм заробітком, стипендією чи іншими доходами (стаття 32 <i>Цивільного кодексу України</i> )	Подати заяву про прийняття спадщини без згоди своїх батьків чи піклувальників (стаття 1269 <i>Цивільного кодексу України</i> )
Вільно самостійно пересуватися по території України і вибирати місце перебування (стаття 313 <i>Цивільного кодексу України</i> )	Самостійно визначати своє місце проживання, якщо батьки живуть окремо (стаття 160 <i>Сімейного кодексу України</i> )
На самостійне звернення до суду по захист своїх прав або інтересів (статті 18, 152 <i>Сімейного кодексу України</i> )	Нести кримінальну відповідальність за особливо тяжкі злочини (стаття 22 <i>Кримінального кодексу України</i> )

**Права дитини з 15 років:**

Працювати за згодою батьків (піклувальників) з відповідними умовами праці (стаття 188 Кодексу законів про працю України, стаття 21 Закону України «Про охорону дитинства»)	Заснувати дитячі та молодіжні громадські організації (стаття 4 Закону України «Про молодіжні та дитячі громадські організації»)
---	--

**Права дитини з 16 років:**

Змінити своє прізвище та ім'я у порядку, встановленому законом (стаття 295 <i>Цивільного кодексу України</i> )	Нести кримінальну відповідальність (стаття 22 <i>Кримінального кодексу України</i> )
Нести відповідальність за вчинення адміністративного правопорушення (стаття 12 Кодексу України про адміністративні правопорушення)	Самостійно влаштуватись на роботу (стаття 188 Кодексу Законів про працю України, стаття 21 Закону України «Про охорону дитинства»)

<p>За рішенням суду вступати в шлюб, якщо буде встановлено, що це відповідає інтересам дитини (<i>стаття 23 Сімейного кодексу України</i>)</p>	
--	--

**Загальні права дитини:**

<p>Право на життя (<i>стаття 6 Закону України «Про охорону дитинства»</i>)</p>	<p>Право на освіту (<i>стаття 19 Закону України «Про охорону дитинства»</i>)</p>
<p>Право на свободу, особисту недоторканість та захист гідності (<i>стаття 10 Закону України «Про охорону дитинства»</i>)</p>	<p>Право на охорону здоров'я і безоплатну кваліфіковану допомогу (<i>стаття 6 Закону України «Про охорону дитинства»</i>)</p>
<p>Право на вільний пошук, використання, поширення та зберігання інформації та право знати свої права (<i>стаття 9 Закону України «Про охорону дитинства»</i>)</p>	<p>Право власності на майно, придбане батьками або одним з них для забезпечення розвитку, навчання та виховання (одяг, книги, музичні інструменти, спортивне обладнання) (<i>стаття 174 Сімейного кодексу України</i>)</p>
<p>Бути вислуханим батьками, іншими членами сім'ї (<i>стаття 171 Сімейного кодексу України</i>)</p>	<p>Дитина має право на одержання в спадщину майна і грошових коштів батьків у разі їх смерті при спадкуванні за законом (<i>стаття 17 Закону України «Про охорону дитинства»</i>)</p>

## Заняття 2. Як захистити свої права

**Мета:** надати інформацію про установи та організації, які забезпечують захист прав дітей.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

**План:**

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Здогадки» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Щити прав дитини» (40 хв)
7. Вправа «Експерти» (20 хв)
8. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
9. Домашнє завдання (5 хв)
10. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

**Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня/вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття, і сьогодні розглянемо тему: «Як захистити свої права». У межах цього заняття ми визначимо, в які установи та до кого варто звертатися у разі порушення прав. Розглянемо алгоритм звернення, якщо ваші права були порушені.»*

#### 2. Вправа на знайомство «Здогадки»

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаними запитаннями.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Я пропоную зараз продовжити наше знайомство та дізнатись один про одного більше цікавого. Для виконання роботи вам слід об'єднатись у групи по троє осіб.»*

Тренер об'єднує учасників у групи.

*«Тепер, коли ви об'єдналися у трійки, ми будемо працювати за таким алгоритмом: двоє учасників мають дати відповіді на запропоновані запитання, які записані на аркуші для фліпчарту, щодо третього учасника:*

1. Яким може бути улюблений колір?
2. Яке може бути життєве правило/девіз?
3. Які можуть бути основні риси характеру цієї людини?

*Учасник, про якого говоритимуть, повинен сидіти із заплющеними очима, мовчки слухати та не видавати своїх емоцій (не хитати головою, заперечуючи сказане; не сміятись тощо).*

*Кожен має побути у ролі слухача, тому, коли ви відповісте на всі запитання, маєте помінятися ролями. На виконання завдання є 5 хвилин. Після завершення часу ви зможете звірити правильність даних відповідей з дійсним життям учасників ваших підгруп.»*

Тренер оголошує про початок роботи. По закінченні вправи тренер дякує всім за роботу.

### До уваги тренера!

Якщо кількість учасників не дозволяє їх об'єднати у трійки (наприклад, коли учасників на занятті 4-5 осіб), тоді можна проводити вправу в загальному колі. Під час проведення вправи у загальному колі здогадки про учасника можуть озвучувати ті, хто бажає, а не всі разом.

Якщо хтось із учасників відмовляється заплющувати очі – спочатку можна попросити його проекспериментувати, отримати новий досвід, однак, якщо відмова буде категоричною – наполягати не варто, тоді учасник сприйматиме інформацію про себе із розплющеними очима.

### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?*
- *Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?*
- *Які з тверджень про права дитини вам запам'ятались найбільше?*
- *Яка різниця між правами людини і правами дитини?*
- *Чи можна обмежувати дитину в правах? Якщо так, то у яких випадках?*

### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, які з них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** плакат із намальованою шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє підготовлений заздалегідь плакат із намальованою шкалою виконання домашнього завдання:

0. Не було думок стосовно цього (д/з).
1. Думав про це.
2. Я спробував щось зробити.
3. Я спробував щось зробити і мав успіх у цьому.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції перебуває саме він. По колу тренер цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання є учасник. Після того, як кожен

зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав учасник, які конкретні дії робив, що спробував або чому в нього не вийшло.

На **другому етапі** тренер просить учасників презентувати свої роботи, після цього проводить обговорення.

**Запитання для обговорення:**

- Чи доводилося вам бути свідком порушення прав людини/дитини? Що це була за ситуація? Які права порушувалися?
- Які ситуації, де відбувалося порушення прав людини/дитини, траплялися частіше?

**До уваги тренера!**

На етапі, коли учасник визначається зі шкалою від 0 до 3, не важливо, говорить він правду, чи ні. Важливим є роздуми під час виконання цієї вправи та особистісний розвиток завдяки цьому. Якщо завдання не виконане, то воно обов'язково залишається для виконання на наступне заняття.

Якщо у когось з учасників постійно виходить нульовий пункт у виконанні домашнього завдання, тобто воно не виконується, то необхідно провести індивідуальну бесіду з ним після заняття, під час якої з'ясувати, чому учасник невідповідально ставиться до участі у Програмі.

Важливо ще раз наголосити на необхідності виконання домашніх завдань, оскільки вони є важливими елементами Програми.

**6. Вправа «Щити прав дитини»**

**Мета:** актуалізувати питання про захист прав дитини, ознайомити учасників із діяльністю установ, які вирішують питання захисту прав.

**Час:** 40 хв.

**Ресурси:** плакат із намальованим силуетом людини (Додаток 1.2.1), 30 карток (Додаток 1.2.2), набір карток (Додаток 1.2.3), картки із ситуаціями (Додаток 1.2.4), скотч, маркери.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер звертається до учасників:

*«Ми розглянули питання, коли та за яких умов з'явилися права у дітей, визначили, що вони є невід'ємною складовою життя. Іноді буває так, що наші права порушуються, тому важливо не тільки знати, які права у нас є, але й куди можна звернутися за потреби. Хто є нашим захистом – щитом наших прав? Для того, щоб розібратися в цьому, я пропоную об'єднатись у три групи.»*

Тренер об'єднує учасників у три групи та озвучує завдання:

*«Кожна група отримає по 10 карток у формі щитів, на яких вам потрібно записати, хто або яка установа, на вашу думку, захищає ваші права. На виконання завдання у вас є 10 хвилин.»*

Тренер роздає учасникам по 10 карток у формі щитів (Додаток 1.2.2) та маркери для роботи.

**До уваги тренера!**

Картки у формі щитів мають бути розміру А6. Написи учасники повинні робити маркерами, розбірливим почерком та великими літерами, щоб кожен зміг прочитати.

Поки учасники працюють над завданням, тренер прикріплює плакат із намальованим силуетом людини (Додаток 1.2.1).

**До уваги тренера!**

Силует людини має бути зображеним на весь аркуш для фліпчарту, приклад малюнка представлений у Додатку 1.2.1.

На **другому етапі** тренер звертається до учасників:

*«Час на виконання завдання завершився. Прошу всіх повернутися в загальне коло. Кожна підгрупа по черзі презентує свої напрацювання: хто, на вашу думку, захищає права дітей?».*

Тренер приймає відповіді учасників та прикріплює за допомогою скотчу «щити» до силуету людини.

#### **До уваги тренера!**

У разі повторення відповідей необхідно наклеювати «щити» один на одного з однаковими відповідями, для того, щоб після презентації всіх груп можна було поррахувати, скільки учасників знають установи та людей, які займаються захистом прав дітей.

На **третьому етапі** тренер резюмує відповіді учасників та доповнює:

*«Ви вже вказали велику кількість установ та окремих людей, які займаються питанням захисту прав дітей. Я хочу доповнити список тими установами, які не були названі:*

1. Служба у справах дітей.
2. Центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді.
3. Поліція.
4. Суд.
5. Юридична клініка.
6. Громадські організації.
7. Омбудсмен (Уповноважений з прав людини Верховної Ради України та Уповноважений Президента України з прав дитини)».

Тренер, називаючи кожную установу, приклеює за допомогою скотчу відповідну картку (Додаток 1.2.3) до силуету людини.

#### **До уваги тренера!**

У разі, якщо учасники не зазначили дорослих, до яких можна звернутися по допомогу, то необхідно додати, що на захист їхніх прав можуть виступати:

- батьки/опікуни;
- медичний працівник, соціальний педагог та психолог навчального закладу;
- адміністрація навчального закладу;
- ювенальний поліцейський (співробітник ювенальної превенції) та шкільний офіцер поліції (співробітник патрульної поліції);
- інші.

Тренер звертається до учасників:

*«Ми назвали тих, хто може стати на захист прав дитини. Звичайно, що цей перелік можна доповнювати та розширювати, оскільки кількість установ та організацій збільшується щодня. Але достатньо знати вищеперелічені установи для забезпечення захисту свої прав».*

### До уваги тренера!

У випадку, якщо учасники не знають нічого про ту чи іншу службу, тренер надає коротку інформацію:

- 1. Служба у справах дітей** здійснює захист прав дітей, наприклад, у разі вчинення насильства щодо дитини; представляє інтереси дитини в різних організаціях та у суді.
- 2. Центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді** – здійснює соціальний супровід дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах і потребують сторонньої допомоги, надає їм соціальні послуги за результатами проведеної оцінки їхніх потреб у таких послугах.
- 3. Поліція** – охороняє права та слідкує за дотриманням правопорядку; протидіє поширенню злочинності; підтримує публічний порядок та громадську безпеку.
- 4. Суд** – розглядає скарги щодо порушення прав дитини та здійснює правосуддя.
- 5. Юридична клініка** – надає безкоштовну правову допомогу дітям; надає консультації та може збирати необхідні документи для суду, брати участь у засіданнях; здійснює правову освіту населення.
- 6. Громадські організації та благодійні фонди** – надають необхідну допомогу та послуги з різних питань: оформлення документів, отримання освітніх послуг, психологічні консультації, працевлаштування, гуманітарна допомога тощо.
- 7. Омбудсмен** (*Уповноважений з прав людини Верховної Ради України та Уповноважений Президента України з прав дитини*) – з'ясовує інформацію щодо порушення прав дитини, вимагає від порушників повного або часткового відновлення прав; може звернутись до суду в інтересах дитини; контролює поновлення прав дитини; може надавати правову допомогу або роз'яснити права дитини.

На наступному етапі тренер запитує в учасників:

*«Як ви вважаєте, за яких умов ви можете звернутися до поліції?»*

Тренер вислуховує відповіді учасників та продовжує:

*«Для того, щоб детальніше розібратися в цьому питанні, я вам пропоную виконати таке завдання».*

### До уваги тренера!

Для проведення цієї частини вправи слід попередньо підготувати картки із ситуаціями. Приклад таких карток наведений у Додатку 1.2.4. Важливо, щоб під час виконання завдання картки із малюнками не були підписані.

Тренер роздає учасникам картки із зображенням мультиплікаційних героїв у різних ситуаціях та окремо назви до цих ситуацій і повідомляє:

*«Зараз перед вами картки із зображеннями ситуацій та окремо їх назви – підписи до кожної із ситуацій. Ваше завдання – підібрати назву до кожної картки. Чи зрозуміле завдання? Час на виконання – 5 хвилин».*

Після того, як учасники виконали завдання, тренер ініціює обговорення разом з учасниками:

*«У різних ситуаціях життя може виникати потреба звернутися до поліції. Давайте це раз відзначимо, в яких саме ситуаціях ми можемо це зробити.*

*Отже, звертайтеся до поліції, якщо:*

*– ви стали жертвою злочину».*

Тренер просить звернути увагу на картинку із цією ситуацією та перевіряє, чи всі учасники правильно підібрали її назву.

### До уваги тренера!

Якщо учасників більше 6, варто для виконання цього етапу вправи об'єднати їх у малі групи.

Якщо під час презентації результатів роботи групи учасники підібрали хибну назву картинці, тренер ініціює обговорення разом із групою та, за потреби, змінює варіант відповіді на правильний. Варто підкреслити, що один і той самий підпис дійсно може однаково підходити до кількох ситуацій. Найголовніше тут – не точно знайти відповідність, а у ході обговорення запам'ятати ті ситуації, коли варто звернутися до поліції.

Тренер продовжує:

*«Ви стали свідком правопорушення, злочину».*

Тренер просить звернути увагу на картинку із цією ситуацією та перевіряє, чи учасники правильно віднайшли її назву.

Таким чином тренер перевіряє всі наведені нижче ситуації:

- *сталася дорожньо-транспортна пригода;*
- *необхідно вжити заходів щодо розшуку особи, яка зникла безвісти;*
- *ви стали свідком підготовки до злочину;*
- *вам відомі зловмисники, яких розшукує поліція через засоби масової інформації;*
- *ви бажаєте отримати права водія чи зареєструвати транспортний засіб;*
- *ви бажаєте допомогти поліцейському в охороні порядку на дільниці;*
- *ситуація, коли ви загубилися.*

**На наступному етапі** тренер звертається до учасників:

*«Найбільш безпечно у таких ситуаціях спілкуватися з поліцейським, а не з випадковими перехожими. Яким чином можна звернутися до поліції?»*

Учасники висловлюють свої варіанти та тренер резюмує:

*«Існує кілька способів звернення до поліції з питань захисту своїх прав або повідомлення про скоєння правопорушення іншою або іншими особами:*

- *зателефонувавши за номером 102 та повідомивши про те, що сталося, подробиці, особисті прикмети особи, яка вчинила незаконні дії;*
- *подавши в районне управління поліції повідомлення про факт правопорушення: нападу, побиття чи розбою у письмовій (заява) або усній формі (обов'язково складається протокол, який підписується вами). Адресу ви можете знайти в Інтернеті або дізнатися за телефоном 102.*

*Але може бути так, що в поліцейському відділку відмовляться приймати заяву. У такому разі не поспішайте сваритися, адже на це можуть бути законні підстави – злочинні дії скоєно на території іншого відділу поліції або ж ви не досягли повноліття й подали заяву за відсутності батьків або осіб, які їх замінюють, чи близьких родичів.*

*Якщо злочин щодо вас скоєний батьками або опікунами, звертатися до відділку можна самотійно».*

Тренер звертається до учасників:

*«Яким чином можна звернутися до інших установ?»*

Тренер приймає відповіді учасників та резюмує:

*«Якщо ваші права порушуються, то ви можете усно звернутися по допомогу до всіх, кого ми назвали раніше:*

– *зателефонувати на безкоштовну Національну дитячу «гарячу лінію» - 0-800-500-225 або 772 (з мобільного) у будні з 10.00 до 20.00, у суботу з 10.00 до 16.00 або на «гарячу лінію» Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини – 0-800-50-17-20;*

– *написати заяву до будь-якої установи, які ми назвали раніше, де необхідно вказати, хто ви, вашу адресу проживання та описати ситуацію. Поштову або електронну адресу можна знайти в Інтернеті. Важливо при пошуку координат установи, вказати ваше місто або*



населений пункт. Щоб не вийшло так, що ви проживаєте у Чернігові, а листа направили у Службу у справах дітей міста Харкова;

– зателефонувати за номером 102 (поліція)».

### До уваги тренера!

На аркуші для фліпчарту слід записати номер дитячої «гарячої лінії»: 0-800-500-225 або 772 (з мобільного) для того, щоб учасники знали точно, куди можна зателефонувати у разі виникнення проблеми, або могли проконсультуватись з певних питань. Також слід зазначити, що усі дзвінки є безкоштовними та інформація, яку надає дитина, зберігається в таємниці та не розголошується без її згоди.

Тренер звертається до учасників:

*«Отже, для того, щоб захищати свої права, необхідно три речі:*

1. *Знати свої права.*
2. *Знати, куди можна звернутися по допомогу.*
3. *Звернутися по допомогу.*

*Все дуже просто».*

### 7. Вправа «Експерти»

**Мета:** закріпити здобуті впродовж заняття знання.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту із записаними запитаннями, маркери, картки із ситуаціями (Додаток 1.2.5), аркуші паперу А4, кулькові ручки.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Ви вже дізнались про те, які існують організації, що працюють на захист прав дітей, розібралися в тому, як саме можна звернутись по допомогу, тому зараз я пропоную побувати в ролі експертів. Для цього нам необхідно об'єднатись у групи».*

Тренер об'єднує учасників у три групи (або шість груп, якщо учасників більше 15) та дає завдання:

*«Кожна група отримає картку із ситуацією. Вам потрібно її прочитати та відповісти на такі запитання:*

- *Які права були порушені?*
- *Хто може допомогти вирішити цю ситуацію?*
- *Яким чином це зробити?*

*Відповіді на ці запитання зафіксуйте на аркуші паперу. На виконання завдання у вас є 10 хвилин».*

Тренер звертає увагу учасників на аркуш для фліпчарту, де прописані запитання, на які вони мають надати відповідь, та цікавиться, чи всі зрозуміли завдання.

По завершенні часу тренер просить учасників по черзі презентувати свої напрацювання за таким алгоритмом:

1. Зачитати ситуацію.
2. Відповісти на запитання «Які права були порушені?»
3. Відповісти на запитання «Хто може допомогти вирішити цю ситуацію?»
4. Відповісти на запитання «Яким чином це зробити?»

### До уваги тренера!

Нижче подано орієнтовні відповіді на поставлені запитання.

#### Картка із ситуацією 1

1. Відповідно до статті 6 Закону України «Про охорону дитинства» кожна дитина має право на охорону здоров'я і безоплатну кваліфіковану допомогу. З 14 років за консультативними послугами до лікаря дитина може звернутися самостійно.

2. Адміністрація медичного закладу, Служба у справах дітей, навчальний заклад, поліція, громадська організація, будь-хто з дорослих, хто є поруч.

3. Надіслати листа поштою, відправити електронне повідомлення, зателефонувати, зокрема, на «гарячу лінію» та проконсультуватися, як діяти краще, прийти до однієї з вищезазначених організацій та сказати, що права було порушено, і попросити про допомогу.

#### **Картка із ситуацією 2**

1. Право на свободу, особисту недоторканість та захист гідності, право на захист від будь-яких форм насильства. Вимагання грошей є злочином.

2. Адміністрація навчального закладу, поліція, служба у справах дітей.

3. Надіслати листа поштою, відправити електронне повідомлення, зателефонувати, зокрема, на «гарячу лінію» та проконсультуватися, як діяти краще, прийти до однієї з вищезазначених організацій та сказати, що права було порушено, і попросити про допомогу.

#### **Картка із ситуацією 3**

1. Право на свободу, особисту недоторканість та захист гідності, право на захист від будь-яких форм насильства. Побиття із завданням тілесних ушкоджень (різного ступеня тяжкості) є злочином.

2. Поліція, служба у справах дітей, юридична клініка. Кожна дитина (і доросла людина) має право на захист, незалежно від того, які особливості вона має (у тому числі, коли вона сама перебуває на профілактичному обліку в правоохоронних органах).

3. Передусім необхідно звертатися до поліції (найкраще – зателефонувати, прийти). За консультацією про те, як діяти краще, можна зателефонувати на дитячу «гарячу лінію».

Після презентації робіт тренер дякує за виконання завдання та ініціює обговорення.

#### **Запитання для обговорення:**

- Чи були труднощі під час виконання вправи? Якщо так, то які?
- Що вам допомогло визначити, чи порушувались права дитини?
- Що б ви могли порадити своїм одноліткам, у разі, якщо їхні права порушуються?

#### **8. Підбиття підсумків заняття**

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

#### **Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

#### **Запитання для обговорення:**

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

#### **9. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити отримані знання на занятті та розширити знання учасників щодо організацій, які здійснюють захист прав дітей.

**Час:** 5 хв.

#### **Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Ви пам'ятаєте, як на першому занятті ми говорили про те, що у межах нашої програми ви будете отримувати невеличкі завдання для виконання вдома. Це потрібно для того, аби ви могли пригадати, що відбувалося під час заняття, ще раз визначити, що було для вас найбільш корисним, мали можливість пов'язати отримані під час заняття знання із своїм реальним життям.*

*Після сьогоднішнього заняття вашим завданням буде: протягом тижня, до наступної зустрічі, скласти перелік організацій/служб, які є у вашому районі, до яких ви могли б звернутись у разі порушення ваших прав та занотувати їхні контактні дані. Відповідну інформацію ви*

*зможете знайти, користуючись Інтернетом або іншими джерелами, наприклад, запитати у батьків, педагогів у вашому навчальному закладі».*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

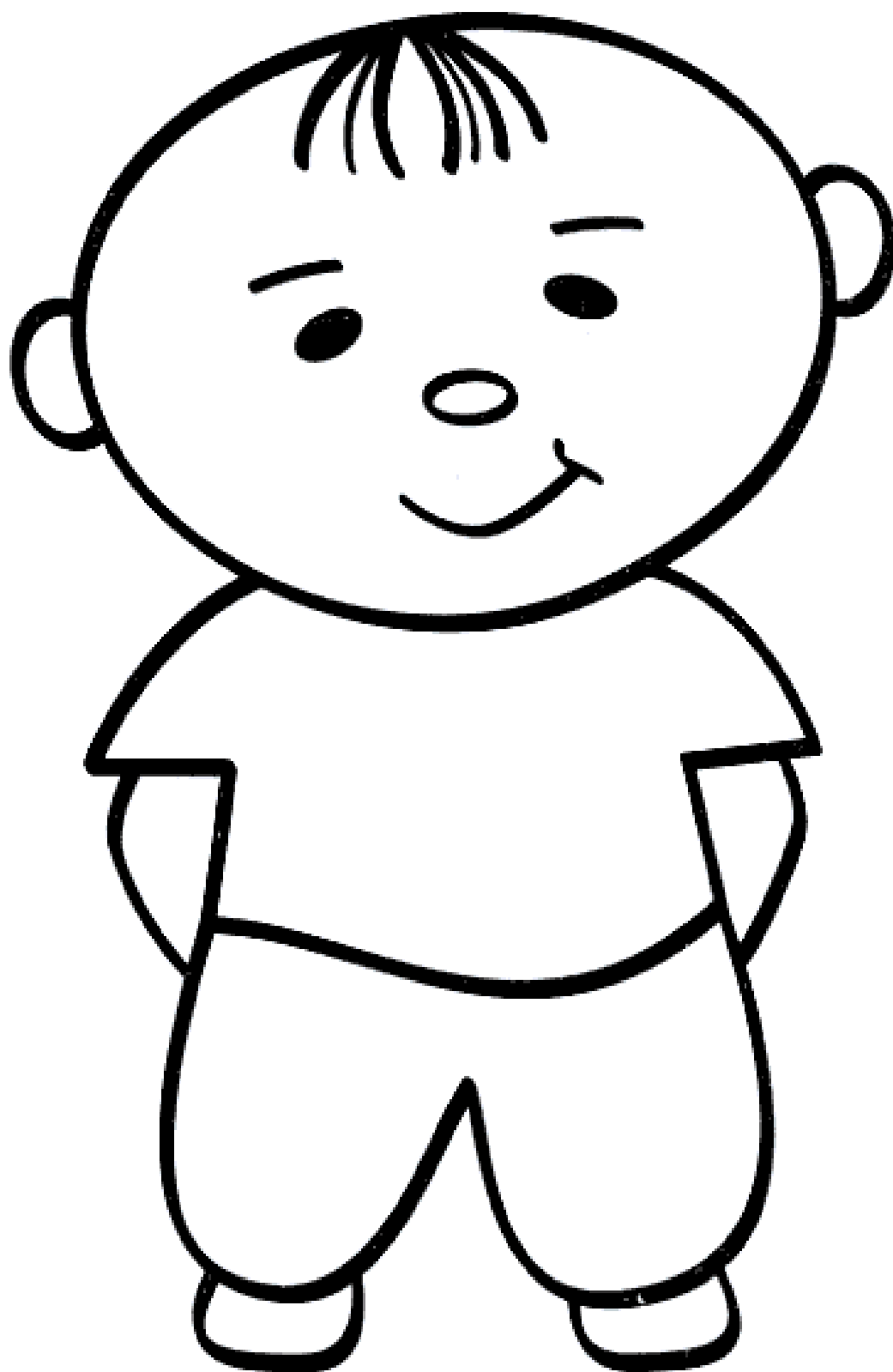
**10. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

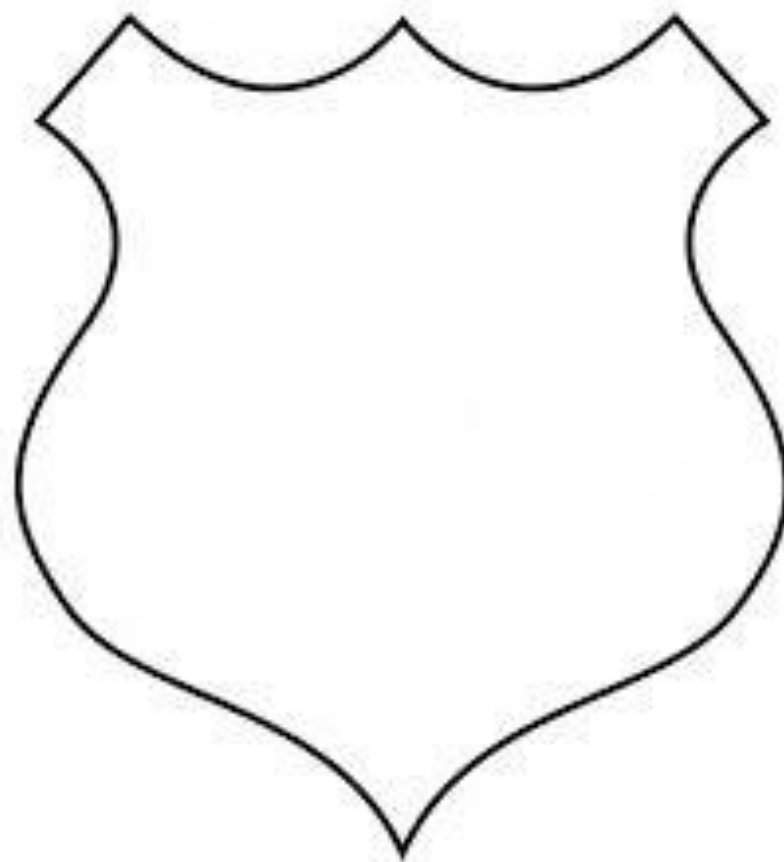
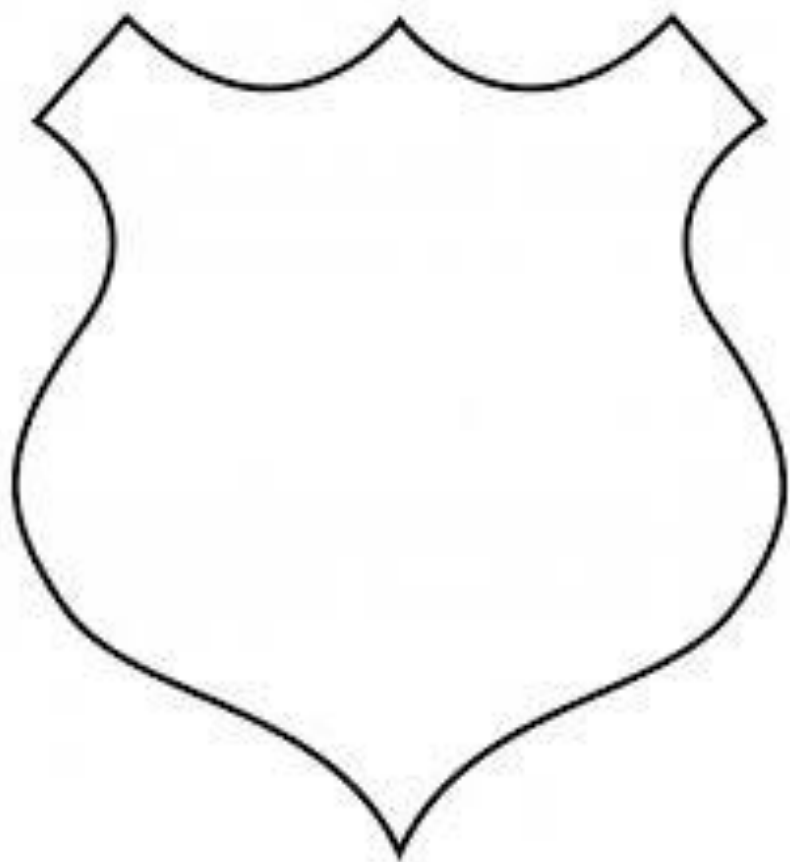
**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.


**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**


Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.







**Служба у  
справах  
дітей**



**Центр  
соціальних  
служб для  
сім'ї, дітей та  
молоді**











**Ви стали жертвою злочину**



**Ви стали свідком правопорушення, злочину**



**Сталася дорожно-транспортна пригода**



**Необхідно вжити заходів щодо розшуку  
особи, яка зникла безвісти**



**Ви стали свідком підготовки до злочину**



**Вам відомі зловмисники, яких розшукує поліція  
через засоби масової інформації**



**Ви бажаєте отримати права водія чи зареєструвати транспортний засіб**





**Ви бажаєте допомогти поліцейському в охороні  
порядку на дільниці**



**Ситуація, коли ви загубилися**

**Картка із ситуацією 1**

Ви почули історію: хлопчина, який вчиться в одному навчальному закладі разом з вами, одного разу звернувся до поліклініки через те, що в нього дуже розболівся живіт. Коли він в реєстраційному вікні сказав про це, медсестра відмовила йому у візиті до лікаря через те, що той був брудний (їхав з виробничої практики і не перевдягнувся) та ще й прийшов без батьків.

**Запитання:**

- Які права хлопця було порушено?
- Хто може допомогти вирішити цю ситуацію?
- Яким чином це зробити?

**Картка із ситуацією 2**

У гуртожитку навчального закладу є група старшокурсників, хлопців та дівчат (18-20 років), які постійно знущаються над учнями першого курсу, залякують їх, вимагають сплачувати щодня певні суми грошей, щоб тих «сьогодні залишили у спокої».

**Запитання:**

- Які права першокурсників було порушено?
- Хто може допомогти вирішити цю ситуацію?
- Яким чином це зробити?

**Картка із ситуацією 3**

Хлопець 16 років перебуває на обліку у відділі ювенальної превенції. Одного разу, коли він повертався з тренування додому, на нього напала група людей та побили його. Наступного дня друзі занепокоїлись тим, що він пропустив заняття, прийшли його провідати. Побачивши, що сталося, запропонували звернутись до поліції. Хлопець категорично відмовився, аргументуючи це тим, що сам перебуває на обліку і є правопорушником.

**Запитання:**

- Які права хлопця було порушено?
- Хто може допомогти вирішити цю ситуацію?
- Яким чином це зробити?

### Заняття 3. Негативні соціальні явища та їх подолання

**Мета:** надати інформацію учасникам щодо негативних явищ у громаді та суспільстві, показати взаємозв'язок негативних явищ із протиправною поведінкою; підвести до розуміння, що протиправна поведінка – це вибір людини, а не збіг обставин.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

**План:**

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Цікаві факти» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Негативні соціальні явища» (25 хв)
7. Вправа «Портрет» (35 хв)
8. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
9. Домашнє завдання (5 хв)
10. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

#### Хід проведення заняття

##### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

**Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоденного заняття:

*«Доброго ранку (дня, вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття. Сьогодні розглянемо тему, що стосується негативних явищ у нашому житті. Спробуємо визначити взаємозв'язок негативних явищ і протиправної поведінки, а також обговоримо, чи є протиправна поведінка наслідком збігу обставин, чи свідомим/несвідомим вибором самої людини.»*

##### 2. Вправа на знайомство «Цікаві факти»

**Мета:** сприяти знайомству учасників та налагодити позитивну атмосферу в групі.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** стікери.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«У нас сьогодні третє заняття, але не зважаючи на те, що ми вже знайомі один з одним, завжди залишаються певні факти чи цікаві події у житті кожного з нас, про які інші можуть не знати. Тому зараз у кожного є можливість дізнатися більше про інших учасників.»*

*Для цього я передаю по колу пачку стікерів, а ви, у свою чергу, маєте відірвати від 1 до 4 стікерів, кількість визначаєте самостійно.»*

Тренер передає стікери учасникам.

Коли всі учасники вибрали необхідну кількість стікерів, тренер продовжує:

*«Кожен з вас обрав від одного до чотирьох стікерів, тепер, відповідно до кількості папірців, ви по черзі маєте назвати цікаві події чи факти зі свого життя, якими ви б хотіли поділитись із групою.»*

*Наприклад, якщо Катя обрала чотири аркушики, то, відповідно, їй потрібно назвати чотири факти про себе. Чи зрозуміле завдання? Хто почне першим?»*

Учасники презентують себе.

### До уваги тренера!

Якщо учасникам важко розповісти цікаві факти зі свого життя чи вони не хочуть цього робити, завдання можна змінити, наприклад, попросити назвати свої хороші справи або позитивні риси, відповідно до кількості стікерів, які взяли учасники.

Після презентації учасниками фактів про себе тренер дякує кожному за роботу.

### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які розглядалися під час минулого заняття.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** картки із ситуаціями (Додаток 1.3.1), аркуш для фліпчарту, маркери.

#### Хід проведення:

На **першому етапі** тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

#### Запитання для обговорення:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?*
- *Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?*

На **другому етапі** тренер просить учасників прослухати ситуації (Додаток 1.3.1) та дати відповіді на запитання, зазначені у тексті ситуації.

### До уваги тренера!

Залежно від часу, тренер може зачитати як одну історію (на вибір), так і всі три.

#### Картка із ситуацією 1. Казка «Мауглі»

1. Конвенція ООН про права дитини визначає, що дитиною вважається кожна людська істота, що не досягла вісімнадцяти років.
2. Конвенцією суворо заборонено будь-яке жорстоке поводження з дитиною, що принижує її гідність та шкодить фізичному й психічному здоров'ю.
3. Право на забезпечення гідних умов зростання та виховання, право на освіту, право на належну медичну допомогу та багато інших прав.

#### Картка із ситуацією 2. Роман «Гаррі Поттер»

Порушені такі права Гаррі:

1. Право на честь та гідність.
2. Право на приватне життя.
3. Право на забезпечення гідних умов зростання та виховання.
4. Право на захист від жорстокого поводження з дитиною.

У сьогоднішніх умовах Гаррі необхідно було б звернутися за захистом своїх прав до Служби у справах дітей.

#### Картка із ситуацією 3. Казка «Попелюшка»

Порушені такі права Попелюшки:

1. Право на рівне ставлення.
2. Право на гідне ставлення.
3. Право на любов та піклування.
4. Право на захист від жорстокого поводження та залучення до тяжкої роботи (приниження честі та гідності людини).

У сьогоднішніх умовах Попелюшці необхідно було б звернутися за захистом своїх прав до Служби у справах дітей.

### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, які з них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. Чи є такі правила, що вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

## **5. Перевірка домашнього завдання**

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Чи виникали труднощі зі створення переліку установ та організацій, які вирішують питання захисту прав дитини? Які саме?*
- *Яким чином ви знаходили потрібну вам інформацію?*
- *Як ви гадаєте, як можна використовувати створений вами банк даних?*

## **6. Вправа «Негативні соціальні явища»**

**Мета:** надати учасникам інформацію про негативні соціальні явища, їх вплив на особистість та державу загалом; показати взаємозв'язок між негативними явищами та правопорушеннями.

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Як ви розумієте твердження: «Чим кращій рівень розвитку держави – тим краще живеться людям у ній».*

Тренер приймає відповіді учасників, ініціює дискусію. Просить навести приклади держав, у яких, на думку учасників, високий рівень розвитку, та як це відображається на мешканцях країни.

Після обговорення тренер запитує в учасників:

*«А хто створює державу? [тренер вислуховує відповіді учасників, очікувана відповідь – люди].*

*Виходить замкнуте коло: від людей залежить рівень розвитку держави, а від держави – рівень життя людей. Як ви вважаєте, з чим це пов'язано? Які причини того, що одна країна процвітає, а інша живе за межею бідності?»*

Тренер приймає відповіді учасників.

Якщо в учасників виникнуть складності з визначенням причини, то тренер може ставити спрямовуючі запитання:

*«Чи залежить рівень розвитку держави, наприклад, від наявності корисних копалин?»*

Тренер приймає відповіді учасників, після чого наводить приклади та резюмує сказане:

*«Яскравим прикладом є така країна, як Об'єднані Арабські Емірати (ОАЕ) – країна з високим рівнем розвитку: у них є нафта, яку вони продають усьому світу. Водночас, Японія, якщо пригадати, як вона виглядає на карті світу – то це маленька цяточка, навколо якої лише океан, на її території*

немає достатнього обсягу корисних копалин, які б могли забезпечити гідний рівень життя людей, але всупереч цьому Японія вважається країною з високим рівнем розвитку.

Виходить так, що запаси ресурсів – це можливість до розвитку, але це не є стовідсотковим гарантом успіху. А можна не володіти природними ресурсами і так само бути достатньо розвинутою країною з високим рівнем життя.

То що ж призводить до того, що одна країна багата, а друга, така сама за характеристиками – бідна? Які причини?»

Тренер приймає та резюмує відповіді учасників і продовжує пояснення:

«Ви правильно знаходите причини, які приводять до занепаду, – це:

- корупція;
- заробітна платня у конвертах;
- розкрадання майна країни самими ж її громадянами.

Все це є правопорушенням, за яке в майбутньому доведеться відповідати перед законом.

Але ще є і такі причини:

– куріння (це може бути і як індикатор: чим більше відсотків населення курить, тим нижчий рівень розвитку країни; чим більша людина успішна та задоволена собою, тим більша вірогідність того, що вона не буде курити);

– пияцтво (у людей, які вживають алкоголь, знижується працездатність та якість виконання роботи. До того ж доведено, що алкоголь погіршує розумову діяльність);

– наркоманія (унаслідок вживання люди не можуть бути соціально корисними, а тільки використовувати ресурси країни, цим самим приводити до бідності не лише себе та рідних, а й країну загалом);

– утягнення в ігроманію (азартні ігри).

Перелічені вище причини зменшують працездатність людини та її можливості. Цим людина, яка має шкідливі звички або залежна, не використовує весь свій потенціал. Хоча вона могла б досягти більшого для себе і цим вплинути на загальний показник рівня розвитку держави.

Ці причини тісно пов'язані із правопорушенням або ж самі ними є.

Звісно, можна стверджувати, що тютюнопаління не є протизаконним, що за продаж тютюну неповнолітнім несуть відповідальність ті, хто продають, а при досягненні 18 років, взагалі – це не правопорушення. Але не зовсім так: існує закон, який забороняє куріння у громадських місцях, порушення якого передбачає притягнення до адміністративної відповідальності.

Щодо вживання алкоголю та наркотиків, алкогольне або наркотичне сп'яніння є основною причиною здійснення більшості правопорушень. Стан сп'яніння у людини, насамперед, проявляється у зниженні здатності до самоконтролю та у підвищенні рівня конфліктності. Якщо у тверезому стані людина здатна справитися з непорозумінням та вирішити це питання в межах закону, то у стані сп'яніння для неї головним інструментом стає насильство. До того ж у цьому стані людина може не побачити протизаконності у своїх діях або не спрогнозувати можливі наслідки. І як результат – людина замість того, щоб влаштовувати своє життя, відбуває покарання за скоєний протиправний вчинок.

Звісно, можна думати: що змінить той факт, що я випиваю одну пляшку пива або палю цигарки, як це вплине на цілу державу? Але слід пам'ятати, що саме ми її утворюємо її. Саме від нас залежить, в якій країні ми будемо жити завтра. Відмовившись від куріння, ми можемо показати приклад іншим, хто слабший і не здатен самотійно кинути палити або не вірить у свої сили. Відмовившись від вживання наркотиків та алкоголю, ми мінімізуємо наші ризики потрапляння у конфлікт із законом.

Також існують й інші причини, які негативно впливають на взаємини між людьми та суспільством загалом, наприклад:

– стигматизація – нав'язування стигми (або ярликів) на людину, асоціація людини з чимось ганебним, поганим, без підстав на те, лише на основі власного негативного досвіду або стереотипів.

- Які приклади стигми ви можете назвати? (вважають, що учень ПТНЗ погано вчився у школі та має погану поведінку, але ми розуміємо, що це не істина. Місце навчання не є характеристикою успішності людини та моделі її поведінки);

– дискримінація – обмеження прав людини через стигматизацію. Тобто, коли через стигматизацію люди виступають тими, хто порушує права інших людей.

*Приклад такої ситуації: в області Х виштовхали з маршрутки темношкіру жінку з дитиною лише за те, що вона іншої раси».*

**Запитання для обговорення:**

- Як можна оцінити таку ситуацію?
- Як ви вважаєте, якими могли бути причини такої ситуації?
- Чи такі дії є порушенням закону?

Тренер, отримавши відповіді учасників, дякує за думки та резюмує вправу:

*«Усі вище перелічені причини об'єднані в одне поняття: «негативні соціальні явища». Вони є супутниками протиправної поведінки, причиною вчинення злочинів, які негативно впливають не лише на конкретних людей, а й на державу загалом».*

**До уваги тренера!**

Учасники можуть вказати, що бойові дії на території держави значно погіршують становище країни. Це дійсно так. Але швидкість та якість відновлення залежить саме від поширення негативних соціальних явищ у країні.

**7. Вправа «Портрет»**

**Мета:** сформувати в учасників розуміння того, що кожен несе персональну відповідальність за власні вчинки та здатен скеровувати себе та своє майбутнє у правильному напрямі.

**Час:** 35 хв.

**Ресурси:** 4 аркуші для фліпчарту із намальованим силуетом людини, стікери, маркери, ручки.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер об'єднує учасників у 4 групи (або 2, якщо у групі до 12 осіб) та пояснює завдання:

*«Зараз кожна група отримає по аркушу для фліпчарту з намальованим силуетом людини, набір маркерів та стікерів».*

*Групи 1 та 3 мають створити образ підлітка, схильного до правопорушень: необхідно домалювати обличчя, зачіску, одяг, аксесуари тощо. На стікерах потрібно записати якомога більше характеристик, притаманних такому підлітку».*

*Групи 2 та 4 мають створити образ успішного, правослужняного підлітка: необхідно домалювати обличчя, зачіску, одяг, аксесуари тощо. На стікерах потрібно записати якомога більше характеристик, притаманних такому підлітку».*

*На виконання цього завдання у вас є 15 хвилин».*

**До уваги тренера!**

Під час виконання вправи необхідно стимулювати учасників до активності, підходити до кожної групи та запитувати, чи вони зрозуміли завдання.

Важливо, щоб учасники приділили достатньо уваги саме опису характеристик, притаманних особі, яку вони описують.

Якщо групі важко розпочати, тренер може підказати, поставивши навідні запитання: підліток впевнений у собі? Про що він мріє? Чи має авторитет або хоче, щоб його поважали інші? Як він оцінює себе? Чи важлива думка інших для нього? Такий підліток сильний чи слабкий?

На **другому етапі** вправи тренер звертається до учасників:

*«Ви всі гарно попрацювали, тепер настав час презентувати ваші напрацювання іншим. Почнемо виступ з групи 1».*

Тренер уважно вислуховує напрацювання учасників. Після виступу групи 1 тренер дякує за роботу та запрошує до слова наступну групу:

*«Давайте оплесками подякуємо групі, а зараз до слова запрошується група 3, яка так само створювала образ людини (підлітка), схильного до правопорушень. Покажіть, будь ласка, ваш малюнок та зачитайте характеристики, які не були названі попередньою групою».*



Після презентації напрацювань тренер дякує за виступ, узагальнює дані та запрошує групи №2 та 4 за тією ж схемою, що і групи 1 та 3. Після того, як усі групи виступили, роботи кріпляться на стіні.

На **третьому етапі** вправи тренер звертається до учасників:

*«Ми з вами розглянули характеристики підлітка, схильного до правопорушень, та успішного, правослухняного підлітка. Перегляньте уважно записи на стікерах усіх груп.»*

#### **До уваги тренера!**

Для кращої візуалізації тренер може записувати названі учасниками характеристики у два стовпчика на аркуші фліпчарту (в одному – характеристики правослухняного підлітка, в іншому – схильного до правопорушень), та використовувати записи під час обговорення.

#### **Запитання для обговорення:**

- У чому полягають відмінності в образах правослухняного підлітка та підлітка, який схильний до правопорушення?
- Що схожого можна виділити у цих двох образах, які характеристики є подібними і притаманні обом типам підлітків?
- Чи можуть деякі з названих характеристик правослухняного підлітка бути притаманними тому, хто схильний до правопорушень? Які це характеристики?
- А чи можуть деякі з названих характеристик підлітка, схильного до правопорушень, бути притаманними правослухняному? Які?

#### **До уваги тренера!**

Під час обговорення тренер стимулює учасників визначити загальні та відмінні риси (описи) підлітків: схильного до правопорушень та правослухняного.

Учасники можуть вказувати на такі характеристики підлітка, схильного до правопорушень:

- погано вчиться;
- порушує норми і правила;
- вступає у конфлікти;
- вирішує всі питання силою;
- вживає алкоголь чи інші психоактивні речовини;
- прогулює заняття;
- критикує закони, не розуміє значення права;
- проявляє жорстокість тощо.

Тренер має наголосити, що всі ці варіанти – вибір людини, це також може бути пов'язано з невмінням контролювати емоції, конструктивно відстоювати власну позицію, невмінням/небажанням вдаватися до ефективного спілкування.

Окрім того, можуть бути названі такі характеристики:

- із неповної сім'ї;
- із малозабезпеченої (бідної) родини;
- живе без батьків;
- усі його друзі – правопорушники;
- батьки вживають наркотики або страждають на алкоголізм;
- із забезпеченої сім'ї, де батьки не займаються вихованням тощо.

Зазначені характеристики можуть виступати фактором ризику щодо протиправної поведінки, але не є головними причинами її формування.

Окрім того, учасники можуть називати такі загальні характеристики, притаманні обом категоріям (як підлітку, схильному до правопорушень, так і законослухняному):

- активний;
- прагне до самоствердження;
- амбіційний;
- сильний характером;
- імпульсивний;
- авторитарний, бажає домінувати;

- здатний на вчинок тощо.

У цьому випадку тренер резюмує сказане учасниками: *«Дійсно, ми можемо володіти різними характеристиками, але те, як ми їх використаємо, залежить від нас: чи ми спрямуємо свою активність у правильному напрямі чи потрапимо через це у неприємні пригоди».*

На наступному етапі тренер ініціює обговорення.

#### **Запитання для обговорення:**

- Чи може підліток, який уже скоїв правопорушення, стати правослухняною, успішною людиною? За яких умов?
- Чи може підліток, що був правослухняним, успішним, стати людиною, яка порушує закон? За яких умов?
- Що потрібно, щоб у дорослому житті бути успішною та правослухняною людиною?
- Для чого ми виконували цю вправу?

Тренер приймає відповіді учасників та резюмує:

*«У кожного з нас є набір характеристик – наш потенціал. І залежить саме від нас, яким чином ми їх будемо використовувати. Це така ж ситуація, як і у випадку із ресурсами країни (пам'ятаєте, ми розглядали сьогодні) – якщо відповідально їх використовувати, то це приведе до розвитку та підвищення рівня життя. Країна, яка опинилася в кризі, також може почати використовувати раціонально свої ресурси та досягти висот. Отож, навіть якщо людина зробила помилку, оступилася, вона може виправитися, необхідно тільки докласти зусиль, переоцінити ситуацію та свої вчинки, прагнути до змін».*

### **8. Підбиття підсумків заняття**

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

#### **Запитання для обговорення:**

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

### **9. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити здобуті під час заняття знання та проаналізувати свої особистісні особливості.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер просить учасників вдома заповнити таблицю, у якій необхідно зазначити: «Які особливості вашої поведінки чи характеру можуть призвести до протиправної поведінки?», «Яким чином?» та «Як не допустити цього?».

Тренер малює на аркуші для фліпчарту таблицю і наводить приклади:

<b>Які особливості вашої поведінки чи характеру можуть призвести до протиправної поведінки?</b>	<b>Яким чином?</b>	<b>Як не допустити цього?</b>
<i>Тютюнопаління</i>	<i>Паління у забороненому місці</i>	<i>Палити лише у призначених для цього місцях; кинути курити взагалі</i>
<i>Конфліктність</i>	<i>Побиття когось</i>	<i>Навчитися відстоювати свою думку без застосування фізичної сили</i>
	...	...

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

**10. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

**Картка із ситуацією 1*****Казка «Мауглі»***

1. Мауглі майже з народження жив у тваринному середовищі. Чи можна вважати, що він має рівні права зі звичайною дитиною? Мауглі не вміє говорити людською мовою – лише видавати незрозумілі, на думку людей, звірячі звуки. Чи мають право люди, що знайшли Мауглі в лісі, замкнути його в клітці та поводитися з ним, як із твариною?
2. Які права хлопчика порушено?

**Картка із ситуацією 2*****Роман «Гаррі Поттер»***

1. Гаррі Поттер живе у комірці під драбиною, його постійно обзивають та цькують. Опікун Гаррі перехоплює і читає листи, що надходять хлопчику зі школи чарівників Хогвардсу. Опікун ображає Гаррі та кепкує з нього і його померлих батьків.
2. Які права Гаррі порушено? Куди б, у сьогоднішніх умовах, варто було звернутися Гаррі за захистом своїх прав?

**Картка із ситуацією 3*****Казка «Попелюшка»***

1. Один багатий удівець одружився вдруге з удовою, такою пихатою та гордовитою, якої, відколи світ світом, ніхто й не бачив. Вона мала двох дочок, теж чванливих і гордовитих. А в чоловіка була своя дочка, Попелюшка, надзвичайно добра та ніжна – вся в матір, найкращу жінку в світі. Не встигли відсвяткувати весілля, як мачуха вже показала свою лиху вдачу. Вона ненавиділа Попелюшку за її красу, отож й загадувала дівчині робити найбруднішу роботу в домі – мити посуд, прати одяг, прибирати кімнати. Спала дівчина аж під самим дахом, на горищі, на благоденському солом'яникові, тим часом як сестри її жили в розкішних покоях з м'якими постелями та дзеркалами. Бідна дівчина покійно терпіла всі кривди й не наважувалась жалітися батькові – той однаково вилаяв би її, бо в усьому корився своїй лихій дружині.
2. Які права Попелюшки порушено? Куди б, у сьогоднішніх умовах, варто було звернутися Попелюшці за захистом своїх прав?

## Заняття 4. Ти і закон

**Мета:** інформувати учасників про відповідальність за вчинення правопорушень та ознайомити їх зі шляхами попередження вчинення протиправних дій.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

**План:**

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Побажання» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Ливарпамен» (15 хв)
7. Обговорення «Причини скоєння правопорушень та способи їх запобігання» (15 хв)
8. Обговорення «Відповідальність неповнолітніх» (15 хв)
9. Вправа «Дозволено – не дозволено?» (15 хв)
10. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
11. Домашнє завдання (5 хв)
12. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

**Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоденішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня, вечора) всім! Я радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що ви прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття. Темою сьогоденішнього заняття є: «Ти і закон». А це означає, що ми будемо говорити про основні причини скоєння правопорушень та як можна протистояти їм, визначимо, за які вчинки настає той чи інший вид відповідальності».*

#### 2. Вправа на знайомство «Побажання»

**Мета:** сприяти позитивному налаштуванню учасників на роботу, сконцентруватись на роботі.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** папірці з іменами учасників, конверт.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Сьогодні у нас четверте заняття і у кожного вже склалося своє уявлення про інших. Тому сьогодні ми проведемо знайомство децю в іншому форматі.*

*Зараз кожен витягне з конверта один папірець, на якому ви знайдете ім'я іншого учасника. Коли всі зроблять вибір, ви маєте по черзі зачитати ім'я та сказати/побажати цьому учасникові щось хороше.*

Тренер підходить до кожного учасника та пропонує витягнути із конверта один папірець.

По завершенні тренер дякує за роботу кожному учаснику.

### До уваги тренера!

Учасники можуть витягнути із конверта папірець зі своїм іменем, у такому випадку тренер пропонує замінити папірець, витягнувши інший.

Тренер також бере участь у цій вправі. Якщо учасники не можуть визначитись, хто першим буде говорити, то тренер пропонує почати з нього, а далі учасники продовжують по черзі за годинниковою стрілкою.

### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які розглядалися під час попереднього заняття.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?*
- *Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?*
- *Чи пов'язані негативні соціальні явища з порушенням закону? Як саме?*
- *Чи можуть ваші дії, спрямовані на реалізацію певних бажань/потреб, призвести до правопорушення? Як цього можна уникнути?*

### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких необхідно дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. Чи є такі правила, що вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Чи важко було визначити особливості вашої поведінки або характеру, які можуть призвести до протиправної поведінки?*
- *Які варіанти можна додати до тих, що були названі, для усунення можливості порушення закону?*

### 6. Вправа «Ливарпамен»

**Мета:** обговорити з підлітками важливість дотримання правил.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** маркери.

**Хід проведення:**

Тренер запитує в учасників:

*«Що для вас означає справедливість?»*

*А що значить бути справедливим? (Наведіть приклад)*

Тренер вислуховує відповіді на запитання та звертається до учасників:

*«Усі ми розуміємо, коли щось вчиняється по справедливості, але важко підібрати саме ті слова, які повністю розкриють сенс цього поняття. Ви висловили ваше розуміння, відчуття стосовно справедливості, навели приклади.*

*Зараз, щоб більш детально розібратися в цьому понятті, я пропоную вам пограти в гру, яка називається «Ливарпамен». Для початку необхідно утворити 2 команди».*

Тренер об'єднує учасників у дві групи із різною кількістю осіб та звертається до них:

*«Тепер кожна команда має вишикуватись у два ряди, тобто стати один за одним. Перший гравець кожного ряду отримує маркер, і вашим завданням буде якнайшвидше його передати в кінець ряду. Виграє та команда, яка виконає це завдання першою. Чи зрозуміло, що необхідно зробити? Починаємо!»*

Перший гравець передає маркер другому, тренер зупиняє гру та звертається до учасників:

*«Я прошу всіх зупинитись та повернути маркер першому учаснику. Вашим завданням було його передавати один одному у кінець ряду, але через ліве плече. Готові? Почали!»*

Учасники передають маркер через ліве плече один за одним, але на четвертому учаснику тренер знову зупиняє команди та говорить:

*«Перший учасник, який почне передавати маркер наступному учаснику через ліве плече, має одразу перейти у кінець ряду. В кінці, учасник, який стояв у колоні останнім, має стати першим. Чи зрозуміло завдання? Починаємо!»*

Після того, як дві групи виконають завдання, тренер оголошує переможців.

По завершенні вправи тренер просить учасників повернутись на свої місця та ініціює обговорення.

### **До уваги тренера!**

Під час проведення гри в учасників може виникати обурення через те, що з самого початку не були чітко названі всі умови (правила) гри. Обурення учасників має стати підґрунтям для подальшого обговорення.

**Запитання для обговорення:**

- *Що ви відчули, коли виконували цю вправу?*
- *Що було справедливим/несправедливим?*

Тренер резюмує відповіді учасників:

*«Отже, справедливість – це один із найвищих принципів взаємовідносин між людьми; це рівність умов з урахуванням можливостей».*

**Запитання для обговорення:**

- *За яких умов можна досягти справедливості? [Очікувана відповідь: чітка інструкція, дотримання правил]*
- *Де потрібні правила і для чого?*
- *Що є спільного між правилами та законами? В чому відмінність?*
- *Якими правилами ми користуємось у повсякденному житті?*

Тренер приймає відповіді учасників та резюмує:

*«Відносини в житті людини регулюються правилами, більшість яких прописані в законах. Вони мають на меті захищати людей, їхні права, підтримувати порядок у державі загалом. А ми з*

вами пересвідчилися, що справедливість існує за умови дотримання правил (законів). Також закони покликані робити життя людей безпечним. Тому, якщо ми хочемо жити в безпеці та справедливості, ми повинні дотримуватися визначених правил і законів».

### До уваги тренера!

Учасники можуть цікавитися, що означає назва гри. У такому випадку тренер може пояснити походження назви, але лише під час обговорення.

Назва гри «Ливарпамен» читається навпаки «Нема правил».

## 7. Обговорення «Причини скоєння правопорушень та способи запобігання їм»

**Мета:** визначити причини скоєння підлітками правопорушень та способи запобігання протиправній поведінці.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

Тренер запитує:

«Чому молоді люди скоюють правопорушення?»

Учасники називають всі можливі причини, тренер записує відповіді на аркуші для фліпчарту, групуючи їх у дві колонки:

- перша колонка: «Незнання інформації»;
- друга колонка: «Невміння керувати емоціями».

Але назв колонок не зазначає.

-	-
-	-

Тренер приймає усі варіанти учасників доти, поки не буде названо хоча б по дві причини кожною групою.

### До уваги тренера!

Якщо учасникам складно назвати причини, то тренер може запропонувати свої варіанти:

<b>Незнання інформації</b>	<b>Невміння керувати своїми емоціями</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- я не знав, що ця дія є протизаконною;</li> <li>- я побачила телефон на зупинці, не знала, хто власник, і взяла його собі, я ж знайшла його, тому він мій;</li> <li>- мене попросили передати сумку, і я навіть не знав, що там...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нам було весело, і ми вирішили пожартувати, подзвонити за номером 102 і сказати про вибухівку у школі;</li> <li>- я був дуже злий і вдарив його;</li> <li>- я був напідпитку і не зрозумів, як це відбулося;</li> <li>- мені дуже хотілося цього ноутбука, і я взяв покористуватися ним...</li> </ul>

Тренер резюмує напрацювання учасників:

«Може бути багато причин скоєння правопорушення, але умовно їх можна об'єднати у дві групи – «Незнання інформації» (тренер підписує першу колонку та зачитує записані приклади до неї) та «Невміння керувати своїми емоціями» (тренер підписує другу колонку і зачитує записані до неї приклади).

І тепер, коли ми розуміємо, які причини призводять до здійснення правопорушення, нам необхідно розібратися, що треба зробити для того, аби наші дії не мали протизаконного характеру. Для цього ми об'єднаємося у дві групи».

Тренер об'єднує учасників у 2 групи та повідомляє завдання:



*«Перша група має подумати щодо способів уникнення правопорушень з причини «Не знання інформації». Друга група – «Невміння керувати своїми емоціями».*

*Відповідати почнемо по черзі: спочатку група «Незнання інформації», хто вже придумав свій варіант, піднімайте руку (тренер обирає того, хто буде відповідати, та уважно слухає усі відповіді). Тепер підійшла черга групи «Невміння керувати своїми емоціями» (тренер обирає того, хто відповідатиме, та слухає напрацювання)».*

Коли варіанти закінчилися в однієї команди, перемога зараховується лише в тому випадку, якщо друга команда запропонує по одному варіанту зі своєї колонки та колонки суперників.

*«Вітаємо наших переможців! Давайте всі разом поаплодуємо їм.*

*Пам'ятайте, що незнання закону не звільняє від відповідальності. Разом із тим, вчинення правопорушення під впливом дії психоактивних речовин (алкоголь, наркотики) чи групою осіб – є обтяжуючими обставинами під час розгляду справи та винесення вироку.*

*Пам'ятайте, будь-який протизаконний вчинок – карається законом!»*

### До уваги тренера!

Варіанти усунення причин правопорушення:

<i>Незнання інформації</i>	<i>Невміння керувати своїми емоціями</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- у разі незнання чогось варто запитати у старшого (вчителя, поліцейських, батьків);</li> <li>- варто читати закони;</li> <li>- слід запам'ятати, що брати не свої речі, навіть якщо, на перший погляд, вони нікому не належать, – це порушення закону;</li> <li>- варто запитувати та наполягати показати, що саме потрібно передати чи десь залишити...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перед тим, як щось зробити, треба подумати, які можуть бути наслідки;</li> <li>- жарти мають бути добрими для всіх;</li> <li>- перед тим як агресивно реагувати, потрібно порахувати до 10;</li> <li>- для того, щоб володіти собою, не варто вживати алкоголь;</li> <li>- завжди слід розуміти, що кожен нестиме особисту відповідальність: «Якщо інші готові сісти за ґрати, то чи хочу цього я?»</li> </ul>

### 8. Обговорення «Відповідальність неповнолітніх»

**Мета:** надати учасникам інформацію про відповідальність неповнолітніх у разі порушення прав інших людей та спонукати до розуміння межі між власними правами та правами інших людей.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

Тренер запитує в учасників:

*«Як Ви розумієте фразу: «Наші права закінчуються там, де починаються права іншої людини». Чи можете ви навести приклади?»*

Після того, як учасники навели приклади, тренер дякує їм за висловлювання та продовжує обговорення.

### До уваги тренера!

Якщо учасники не можуть навести приклади, тренер пропонує свої приклади для розгляду. Такими прикладами можуть бути:

- Усі люди мають однакові права, наприклад право на отримання інформації, але разом із цим не можна читати чужі повідомлення/листи (право на таємницю листування).
- Усі мають право на самовираження, але способи самовираження не мають порушувати норми громадського порядку.
- Усі мають право на свободу пересування, але ніхто не має права заходити без дозволу у чуже житло.

Тренер звертається до учасників:

*«Отже, порушуючи права іншої людини, ми несемо відповідальність перед законом».*

Тренер запитує в учасників:

*«Яке може бути покарання за порушення закону – правопорушення?»*

Тренер приймає запропоновані відповіді учасників, якщо якісь покарання не були згадані, то необхідно доповнити список.

*«Отже, існує досить багато видів покарань, і вони застосовуються відповідно до чинного законодавства України та залежать від того, до якої групи правопорушень належать».*

*Я вам розповім про 3 групи відповідальностей, які найчастіше трапляються в нашій практиці:*

**Адміністративна відповідальність настає якщо людина:**

- порушила правила безпеки дорожнього руху;
- вживає алкоголь або курить у громадських місцях;
- незаконно виробляє, купує, зберігає, перевозить, пересилає наркотичні засоби або психотропні речовини з метою збуту в невеликих розмірах;
- вчинює дрібне викрадення чужого майна;
- розмальовує стіни житлових будинків, держаних установ;
- здійснює дрібне хуліганство: вживає ненормативну лексику в громадських місцях, образливо звертається до інших людей;
- здійснює злісну непокору законному розпорядженню або вимозі поліцейського;
- вчинює інші адміністративні правопорушення, що передбачені Кодексом України про адміністративні правопорушення.

**Адміністративна відповідальність настає з 16 років.**

**До 16 років адміністративну відповідальність за вчинки дітей несуть батьки або опікуни.**

*Підставою притягнення неповнолітнього до кримінальної відповідальності є вчинення суспільно небезпечного діяння, яке містить склад злочину, що передбачено Кримінальним кодексом України.*

*За загальним правилом, кримінальна відповідальність настає з 16 років. Але за окремі види злочинів, наприклад такі, як: вбивство, умисні тяжкі та середньої тяжкості тілесні ушкодження, бандитизм, терористичний акт, звалтування, крадіжка, грабіж, розбій, вимагання, умисне знищення або пошкодження майна, незаконне заволодіння транспортним засобом, хуліганство, кримінальна відповідальність настає з 14 років.*

*Одночасно з адміністративною чи кримінальною відповідальністю може наставати і цивільно-правова відповідальність.*

*Підставами для цивільно-правової відповідальності є наявність будь-якої майнової або моральної шкоди. Наприклад, розбите скло, зламана партя, зіпсований одяг, завдання тілесних ушкоджень тощо. Як наслідок – відшкодування спричинених збитків.*

*Якщо неповнолітньому не виповнилося 14 років, то відшкодувати спричинені ним збитки будуть його батьки. У разі, якщо вже виповнилося 14 років, відшкодувати збитки необхідно буде самостійно».*

## **9. Вправа «Дозволено – не дозволено?»**

**Мета:** дати можливість кожному учаснику оцінити рівень відповідальності за свої вчинки та створити підтримувальну мотивацію до майбутньої відповідальної поведінки.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** м'яч.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Сьогодні на занятті ми говорили про те, яку відповідальність несуть неповнолітні за вчинення правопорушень, які є причини таких дій та що слід робити в таких ситуаціях, щоб не потрапити у конфлікт із законом.*

*Зараз спробуємо перевірити, наскільки добре ми засвоїли отримані знання. Для початку всі мають зручно розміститись на своїх місцях, нічого не тримати в руках, речі можна покласти під свій стілець».*

Тренер бере в руки м'яч та займає місце на стільці, разом з іншими у колі.

Тренер звертається до учасників:

*«Я буду зачитувати вам запитання, якщо відповідь «Так», то м'яч, який у мене в руках, – залишається у мене. Якщо відповідь «Ні», то я кидаю м'яч іншому будь-якому учаснику.*

*Коли м'яч опиниться у другого учасника, я продовжу зачитувати запитання. Якщо відповідь «Так», то учасник залишає м'яч у себе в руках, якщо «Ні» – кидає іншому.*

*Той учасник, який один раз дав відповідь, вдруге отримати м'яч не може. Тому слідкуйте за тим, щоб м'яч отримали ті учасники, які ще не відповідали на запитання. Чи зрозумілі вам правила гри?»*

Тренер пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, і зачитує перше запитання:

1. Чи дозволено заходити без дозволу у чуже житло? (ні – тренер має передати м'яч будь-кому з учасників).

Тренер зачитує таке запитання:

2. Чи дозволено переходити дорогу на червоне світло? (ні – учасник має передати м'яч наступному гравцеві).

За таким принципом тренер продовжує вправу та зачитує запитання:

1. Чи дозволено зберігати наркотичні речовини? (ні – учасник має передати м'яч далі)
2. Чи дозволено зривати квіти на міській клумбі? (ні – учасник має передати м'яч далі)
3. Чи дозволено прогулювати уроки? (ні – учасник має передати м'яч далі)
4. Чи дозволено попросити поліцейського про допомогу? (так – м'яч залишається в учасника)
5. Чи дозволено брати не свої речі, навіть якщо, на перший погляд, вони нікому не належать? (ні – учасник має передати м'яч далі)
6. Чи дозволено вживати ненормативну лексику у громадських місцях? (ні – учасник має передати м'яч далі)
7. Чи дозволено погрожувати людині ножем/пістолетом, жартома? (ні – учасник має передати м'яч далі)
8. Чи дозволено переходити дорогу на зелене світло? (так – м'яч залишається в учасника)
9. Чи дозволено чинити непокору поліцейському, якщо ви нічого протиправного не зробили? (ні – учасник має передати м'яч далі)
10. Чи дозволено розмальовувати маркерами або фарбами пам'ятки архітектури? (ні – учасник має передати м'яч далі)
11. Чи дозволено знати свої права? (так – м'яч залишається в учасника)
12. Чи дозволено псувати чужий одяг? (ні – учасник має передати м'яч далі)
13. Чи дозволено писати або малювати на стінах вулиці? (ні – учасник має передати м'яч далі)
14. Чи дозволено підглядати за кимось? (ні – учасник має передати м'яч далі)
15. Чи дозволено глузувати над іншими? (ні – учасник має передати м'яч далі)
16. Чи дозволено вказати другові на те, що він був не правий? (так – м'яч залишається в учасника)
17. Чи дозволено вдарити по обличчю людину/дитину, якщо вона «заслужила»? (ні – учасник має передати м'яч далі)
18. Чи дозволено відмовлятися від випивки, яку вам пропонує дорослий? (так – м'яч залишається в учасника)

#### **До уваги тренера!**

Якщо під час запитання учасник відповідає хибно, тренер запитує у групи, чи всі погоджуються з відповіддю.

У разі, якщо група не знає правильної відповіді, тренер може її озвучити, вказуючи також на те, який вид відповідальності понесе підліток, якщо вчинить такі дії.

Перелік запитань може відрізнятись від наведеного залежно від кількості учасників у групі. Якщо учасників менше, чим наведено запитань, тоді тренер може самостійно підібрати ті запитання, які, на його думку, будуть більш актуальними для групи. Але не слід забувати про те, що перелік має містити також і ті запитання, відповідь на які: «дозволено». Якщо кількість учасників більша, ніж наведено у прикладі запитань, тоді тренер може додати кілька запитань самостійно.

Після останнього запитання тренер звертається до учасників:

*«Я дякую всім за вашу активність і давайте винагородимо один одного аплодисментами».*

На наступному етапі тренер ініціює обговорення.

**Запитання для обговорення:**

- Чи сподобалась вам справа?
- Чи легко було знайти відповідь на запитання? Що вам в цьому допомогло?
- Чи відображали запитання ситуації, учасником або спостерігачем яких були ви? Що ви робили в таких ситуаціях?
- Які висновки можна зробити з цієї справи?

**До уваги тренера!**

Під час обговорення тренер має спонукати учасників до розуміння того, що навіть ситуація, яка здається правомірною, насправді може визначатись як правопорушення, і незнання цього не звільняє від відповідальності. У будь-якій невизначеній ситуації або ситуації ризику слід подумати, чи порушуються права іншої людини та які наслідки можуть бути.

**10. Підбиття підсумків заняття**

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

**11. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити здобуті під час заняття знання та сформувати розуміння того, що за вчинення протиправних дій неповнолітні несуть відповідальність.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** бланк «Знання про відповідальність» (Додаток 1.4.1).

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Ви пам'ятаєте, як на першому занятті ми говорили про те, що у межах нашої програми ви будете отримувати невеличкі завдання для виконання вдома. Це потрібно для того, щоб ви могли пригадати, що відбувалося під час заняття, ще раз визначити, що було для вас найбільш корисним, мати можливість пов'язати отримані під час заняття знання зі своїм реальним життям».*

Тренер роздає учасникам бланки «Знання про відповідальність» (Додаток 1.4.1) та пояснює домашнє завдання:

*«У бланку, який кожен з вас отримав, є 4 стовпчики:*

*У першому стовпчику «Ситуація» – описано ситуацію, яка містить зміст правопорушення.*

*У другому стовпчику «Наслідки для підлітків» – необхідно записати, які можуть бути наслідки для тих, хто здійснює правопорушення.*

*У третьому стовпчику «Наслідки для іншої сторони» – які наслідки від цього правопорушення можуть отримати оточуючі.*

*У четвертому стовпчику «Відповідальність» – який вид покарання, відповідно до чинного законодавства, застосовується за таке правопорушення.*

*Вам необхідно на власний розсуд із запропонованих 12 обрати та розібрати 4 ситуації».*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

**12. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

## Знання про відповідальність

Ситуація	Наслідки для підлітків	Наслідки для іншої сторони	Відповідальність
1. 16-річний Микола та його однокласник Петро нецензурно лаялись на автобусній зупинці у присутності багатьох людей			
2. Компанія друзів (16-17 років) розпивали алкоголь на дитячому майданчику			
3. Дмитро (16 років), Олексій (15 років) та Степан (19 років) проникли у квартиру знайомої та винесли ноутбук, гроші й телефон			
4. Петро (17 років) з під'їзду житлового будинку, де проживає з батьками, узяв чужий велосипед, який стояв на першому поверсі			
5. Товариші, 14 та 16 років, витягли із кишені громадянина А телефон. Підлітки були помічені, тому вдарили громадянина А по обличчю і втекли			
6. Василю не сподобалось, що Сергій гуляє біля його будинку, тому він спробував силоміць прогнати Сергія, а коли той почав сперечатись, схопив його та почав бити руками і ногами доки той не втратив свідомість і не впав			
7. Віталій наздогнав Сергія, вдарив його кулаком по голові та тулубу, після чого заволодів його майном			
8. Після занять у школі Іван підійшов до Сергія та, пригрозивши йому, наказав платити кожного тижня 200 гривень за те, що він не буде його чіпати та бити			
9. Микола, зустрівши на вулиці знайому Олену, попросив у неї мобільний телефон для термінового дзвінка, після чого непомітно пішов, не повернувши телефон			
10. Вадиму на день народження батьки подарували дорогий планшет. Хлопець під час прогулянки із Сергієм показав другу подарунок. Сергій із заздрощів вихопив подарунок та розбив його			

11. Андрій, не бажаючи йти на заняття до школи та навчатись, вирішив подзвонити по телефону «102» та повідомити про замінування приміщення школи			
12. Вадим побачив на стоянці біля супермаркету не зачинений автомобіль. Підійшовши ближче та відкривши двері, виявив на сидінні ключі. Він вирішив скористатись ними, аби завести автомобіль, та поїхав кататися містом			

## Заняття 5. Ти і поліція

**Мета:** надати учасникам інформацію про основні вимоги при спілкуванні із поліцією.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

### План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Місто» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Інформаційне повідомлення «Основні права та правила спілкування з поліцією» (30 хв)
7. Рольова гра «Я і поліція» (30 хв)
8. Підбиття підсумків заняття та Модуля 1 (5 хв)
9. Домашнє завдання (5 хв)
10. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** привітати учасників, розповісти про мету заняття, зняти емоційне напруження, позитивно налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

#### Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоденного заняття:

*«Доброго ранку (дня, вечора). Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізненя. Ми продовжуємо наші заняття і сьогодні у нас з вами буде цікава та пізнавальна зустріч, на якій ми розглянемо одне дуже важливе питання в рамках нашої теми «Ти і поліція»: як необхідно правильно спілкуватися з поліцією у різних ситуаціях.»*

#### 2. Вправа на знайомство «Місто»

**Мета:** познайомитись, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

**Час:** 10 хв.

#### Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

*«На продовження нашого знайомства один з одним і пізнання цікавого про кожного, я пропоную вам уявити собі місто, можливо ідеальне місто для життя, можливо зразкове місто. Уявили? Подумайте над тим, ким би ви були в такому місті, тобто яка ваша роль у ньому, що б ви робили, яку функцію виконували? Поміркуйте хвилинку. Хто готовий розповісти про своє місто, може почати.»*

Учасники по черзі висловлюються, тренер дякує кожному за відповідь.

*«У нас вийшло цікаве місто, з різними ролями і функціями. Я радий(а) тому, що кожен із вас визначився з власним місцем в житті великого міста.»*

#### До уваги тренера!

У випадку, якщо учасник уявляє себе в негативній ролі (наприклад, правопорушника, хулігана тощо), тренер має подякувати за таку відповідь і не з'ясовувати, чому учасник вибрав саме таку роль. У такому разі тренер під час обговорення може поставити запитання до групи: Чи може безпечно функціонувати місто, якщо в ньому є хулігани, правопорушники? Як почуватимуться в такому місті його жителі?



### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які розглядалися під час минулого заняття.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?*
- *Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?*
- *Які дві групи причин правопорушень ми розглянули на минулому занятті?*
- *З якого віку людина самостійно відповідає за вчинені правопорушення? [Під час відповіді необхідно обговорити всі види відповідальності та вік, з якого вона настає]*
- *Які способи запобігання правопорушенням ви запам'ятали?*

### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш з написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. Чи є такі правила, що вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох, Додаток 1.5.1.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Чи виникали труднощі із заповненням таблиці?*
- *Чи були ви учасником або свідком ситуацій, які наведені у прикладах?*
- *Чи можливо вирішувати такі ситуації правомірно? Як саме?*

**До уваги тренера!**

Статті та види відповідальностей відповідно до ситуацій наведено у Додатку 1.5.1.

### 6. Інформаційне повідомлення «Основні права та правила спілкування з поліцією»

**Мета:** ознайомити учасників із алгоритмом спілкування з поліцією під час затримання.

**Час:** 30 хв.

**Ресурси:** маркери, аркуші для фліпчарту, картки (Додаток 1.5.2).

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Навіть якщо ми дотримуємося усіх правил, є законослухняними громадянами, може так статися, що до нас підійшли представники поліції. Причин на це безліч. Але все по порядку. Неважливо, за що саме вас затримали/зупинили, важливо знати, що робити і як поводитися у такій нестандартній ситуації. Тому зараз ми з вами спробуємо обговорити основні правила спілкування з поліцією».*

Тренер об'єднує учасників у три групи.

Кожна група отримує аркуш для фліпчарту, маркери і таке завдання:

*«Я зачитаю вам ситуацію, яка може трапитися з кожним, вашим завданням буде: на аркуші для фліпчарту в одній колонці написати послідовність дій поліції, а в другій – неповнолітнього».*

Тренер показує приклад оформлення аркуша для фліпчарту.

<b>Дії поліції</b>	<b>Дії неповнолітнього</b>
-	-

Тренер зачитує ситуацію:

*«Ви йдете на тренування з великою сумкою спортивних речей, а в цьому районі щойно повідомили про пограбування квартири (про пограбування ви не знаєте). До вас підійшли працівники поліції. Які мають бути дії поліції та неповнолітнього?»*

*На виконання завдання у вас є 10 хвилин».*

Після завершення роботи групи представляють результати роботи, тренер резюмує сказане:

*«Насамперед зберігайте спокій та не вживайте нецензурних слів».*

На наступному етапі тренер розповідає алгоритм спілкування неповнолітнього з поліцією, ретельно фіксуючи стрижневі аспекти у дві колонки: «Дії поліції» та «Дії неповнолітнього».

Тренер звертається до учасників:

*«Тепер ми з вами розглянемо безпосереднє спілкування неповнолітнього із представником поліції»:*

*1. Під час зупинки поліцейський називає своє прізвище, ім'я та по батькові, посаду, спеціальне звання.*

<b>Дії поліції</b>	<b>Дії неповнолітнього</b>
1. Представлення	-

*2. Має пояснити причину зупинки.*

<b>Дії поліції</b>	<b>Дії неповнолітнього</b>
1. Представлення	-
2. Причина зупинки	-

*3. Ви можете попросити показати службове посвідчення; для того, щоб пересвідчитися, що вони дійсно є представниками поліції (стаття 18 Закону України «Про національну поліцію»).*

<b>Дії поліції</b>	<b>Дії неповнолітнього</b>
1. Представлення	-
2. Причина зупинки	1. Попросити показати посвідчення

*4. Представник поліції має встановити вашу особу та ваш вік. Ви повинні пред'явити документи, що засвідчують вашу особу (учнівський/студентський квиток або паспорт). Якщо у вас немає з собою таких документів, то ви маєте чітко назвати ваші дані, наголосити, що ви є неповнолітнім, та дати контактний номер телефону дорослого (батьків, опікунів), які можуть підтвердити вашу особу.*

<b>Дії поліції</b>	<b>Дії неповнолітнього</b>
1. Представлення	-
2. Причина зупинки	1. Попросити показати посвідчення
3. Просить показати документ, який засвідчує	2. Показати у розгорнутому вигляді

вашу особу	учнівський/студентський квиток або інший документ, що засвідчує особу 3. Якщо немає при собі документа – чітко назватися та надати контактний телефон того, хто може підтвердити вашу особу
------------	--

5. Поліцейський може попросити оглянути ваші речі (пам'ятайте, що ми розглядаємо ситуацію з пограбуванням у цьому районі, а ви з великою сумкою). Ви можете **самостійно** показати вміст сумки, щоб представники поліції переконалися, що все в порядку.

Дії поліції	Дії неповнолітнього
1. Представлення	-
2. Причина зупинки	1. Попросити показати посвідчення
3. Просить показати документ, який засвідчує вашу особу	2. Показати у розгорнутому вигляді учнівський/студентський квиток або інший документ, що засвідчує особу 3. Якщо немає при собі документа – чітко назватися та надати контактний телефон того, хто може підтвердити вашу особу 4. Вкажіть, що вам ще не виповнилося 18 років
5. Просить показати, що є у сумці	5. Самостійно відкрити та показати вміст сумки

*На цьому ваше спілкування з поліцейськими може бути завершено, якщо там дійсно ваші речі.*

*Зараз ми розглянули стандартну ситуацію, коли неповнолітній виконав всі прохання поліції і питання було вирішено. Отже, заощаджено ваш час і час поліцейського, який він може використати на пошуки справжнього злочинця.*

*У вищезазначеній послідовності дії ви могли вчинити по-іншому:*

- не показувати документ, що засвідчує вашу особу, або поліцейські не змогли додзвонитися за тим номером, що ви надали;
- поводитися зухвало, вживати ненормативну лексику при спілкуванні;
- відмовитися відкривати сумку...
- намагатись втекти...

*Такі дії дають повне право забрати вас до відділку для з'ясування усіх питань. У такому випадку вам необхідно запам'ятати ще кілька умов:*

1. Представник поліції пояснює вам, що для уточнення інформації вас доставлять у відділок. Ви, своєю чергою не пручайтеся та не намагайтеся тікати (оскільки це може бути розцінено як **злісна непокоря**, до вас можуть застосувати фізичну силу).

*Запитайте, в який саме відділок та за якою адресою вас везуть.*

*Подзвоніть батькам/опікунам, або особам, які їх замінюють, та повідомте про факт затримання й адресу, куди вас відвозять.*

*Якщо вам зле (почуваєте себе погано), вимагайте, щоб вас оглянув лікар.*

Дії поліції	Дії неповнолітнього
1. Представник поліції каже про те, що змушений забрати вас до відділку	1. Запитати адресу відділку 2. Подзвонити батькам/опікунам або особам, що їх замінюють, та повідомити про затримання і вказати адресу відділку

2. Після прибуття до відділку зафіксуйте час, його повинні записати у журналі та підтвердити вашим підписом. Вас мають право тримати не більше 3 годин.

Дії поліції	Дії неповнолітнього
1. Представник поліції каже про те, що змушений забрати вас до відділку	1. Запитати адресу відділку 2. Подзвонити батькам/опікунам або особам, що їх замінюють, та повідомити про затримання і вказати адресу відділку
2. Зафіксувати у журналі час вашого прибуття	3. Проконтролювати фіксацію у журналі часу прибуття до відділку

3. *Попросіть представника правоохоронних органів (поліцейського) зв'язатися з вашими батьками/опікунами або особами, що їх замінюють, та повідомити їх про затримання. Ви можете попросити надання вам безкоштовного адвоката (за необхідності).*

<b>Дії поліції</b>	<b>Дії неповнолітнього</b>
1. Представник поліції каже про те, що змушений забрати вас до відділку	1. Запитати адресу відділку 2. Подзвонити батькам/опікунам або особам, що їх замінюють, та повідомити про затримання та вказати адресу відділку
2. Зафіксувати у журналі час вашого прибуття	3. Проконтролювати фіксацію у журналі часу прибуття
	4. Попросити повідомити батьків/опікунів або осіб, що їх замінюють, про факт вашого затримання 5. Попросити надати адвоката (за необхідністю)

4. *Представники правоохоронних органів (поліцейські) складають протокол, в якому описують інцидент та зазначають час, коли вас доставили до відділку. Ви маєте з ним ознайомитись; якщо хоча б є один пункт, з яким ви не погоджуєтесь, ви маєте право не підписувати його та не відповідати на запитання. Краще справи з підписами та документами вирішувати у присутності батьків/опікунів або осіб, що їх замінюють, адвоката.*

<b>Дії поліції</b>	<b>Дії неповнолітнього</b>
1. Представник поліції каже про те, що змушений забрати вас до відділку	1. Запитати адресу відділку 2. Подзвонити батькам/опікунам або особам, що їх замінюють та повідомити про затримання та вказати адресу відділку
2. Зафіксувати у журналі час вашого прибуття	3. Проконтролювати фіксацію у журналі часу прибуття
	4. Попросити повідомити батьків/опікунів або осіб, що їх замінюють, про факт вашого затримання 5. Попросити надати адвоката (за необхідністю)
3. Заповнення протоколу	6. Ознайомлення з протоколом. Підпис (за бажанням)

5. *Якщо у продовж 3 годин вам не висувають звинувачення – ви вільні. Якщо ж вас звинувачують у здійсненні кримінального правопорушення – вас можуть утримувати 72 години. Через цей час вас або відпускають, або передають справу до суду.*

### До уваги тренера!

- Тренерам необхідно звернути особливу увагу учасників на такі пункти:
- вам зобов'язані надати медичну допомогу у випадках поранення, хронічної хвороби (наприклад, астми), дозволити скористатися туалетом;
  - ви маєте право зателефонувати батькам; вас не мають права тримати в камері попереднього затримання;
  - про затримання повинні бути негайно повідомлені ваші батьки або особи, які їх замінюють;
  - поліцейські не мають права допитувати вас без присутності ваших законних представників – батьків, опікунів, адвоката, педагога, за необхідністю і лікаря;
  - під час складання протоколу краще бути ввічливим і чемним, давати правдиву інформацію про себе (прізвище, ім'я, вік та адресу);
  - протокол затримання необхідно читати уважно;
  - щире розкаяння може полегшити вашу долю.

Для кращого запам'ятовування учасниками тренер може демонструвати картки, на яких зазначена ця інформація. Приклад таких карток наведено у Додатку 1.5.2.

### Запитання для обговорення:

- Чи зрозумілою є інформація?
- Які виникають питання стосовно цієї інформації?

### 7. Рольова гра «Я і поліція»

**Мета:** надати учасникам можливість відпрацювати навички спілкування з поліцейським під час затримання.

**Час:** 30 хв.

**Ресурси:** по одній картці червоного та зеленого кольорів для кожного учасника.

#### Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам взяти участь у рольовій грі, яка допоможе відтворити алгоритм дій при затриманні. Для цього тренер обирає тих, хто бажає взяти участь у грі.

Тренер звертається до учасників:

*«Ми з вами визначили, які мають бути ваші дії та дії поліцейського під час зупинки/затримання. А зараз спробуємо програти таку ситуацію, і для цього нам необхідні два добровольці.»*

### До уваги тренера!

Якщо на виконання вправи згоден лише один учасник, а решта категорично відмовляються, тоді тренер зможе зіграти роль підлітка, а учасник – поліцейського.

Тренер продовжує:

*«Отже, ситуація: Ви йдете по вулиці та курите цигарку. Вас зупиняє поліція.»*

### До уваги тренера!

Програваючи цю ситуацію, необхідно розказати підліткам, що вони можуть зупинити правопорушення, загасивши цигарку та викинувши її у смітник.

Слід дати учасникам можливість програти два варіанти: перший – коли підліток виконує усі вимоги поліцейського; другий – коли він чинить непокору поліції. Якщо є багато охочих, то можна при програнні ситуації вдруге замінити акторів.

*«Ви вже побачили, як має відбуватись спілкування між неповнолітньою особою та поліцейським у випадку зупинки, та розібралися, які дії призводять до позитивного завершення зустрічі, а які можуть провокувати поліцейських до затримання неповнолітнього та доправлення його до відділку.»*

Тренер після закінчення вправи резюмує та дякує учасникам за сміливість і гарну гру.

*«Дякую всім, хто взяв участь у вправі. Маємо надію, що таке програвання ситуації залишиться тільки на заняттях. Але якщо ж трапиться так, що все-таки ви зіткнетесь з поліцейським, то знатимете, що необхідно робити та який порядок дій має бути, щоб вся ситуація завершилась тільки на етапі зупинки.*

*Для закріплення інформації я зачитаю вам твердження, а ви повинні відповісти: «правильно» чи «неправильно», піднімаючи для цього картку червоного або зеленого кольору (червоний колір – це «не правильно», а зелений – «правильно»).*

Тренер роздає учасникам по парі карток та зачитує твердження:

1. *Якщо поліцейський зупиняє вас, проігноруйте його вимогу та прискорте крок (не правильно – червона картка).*
2. *Ви ніколи не повинні представлятися поліцейському (не правильно – червона картка).*
3. *Якщо поліцейський запитує про ваш вік, додайте собі кілька років, бо поліцейські краще ставляться до дорослих (не правильно – червона картка).*
4. *Якщо ви опинились у відділку, не підписуйте жодних документів, не порадились з батьками (правильно – зелена картка).*
5. *Поліцейський має право вас зупинити, тільки якщо планує затримати вас (не правильно – червона картка).*
6. *Ви можете вводити поліцейського в оману, повідомляючи неправильні дані про себе (не правильно – червона картка).*
7. *Якщо до вас підійшов поліцейський, вам слід одразу втікати (не правильно – червона картка).*
8. *Під час огляду ваших речей обов'язково мають бути поняті (не правильно – червона картка).*
9. *Якщо я не маю при собі документ, я можу подзвонити і попросити підтвердити мою особу (правильно – зелена картка).*
10. *Ви повинні обов'язково підписати протокол по завершенні вашого затримання (не правильно – червона картка).*
11. *Поліцейський може проводити допит без присутності ваших законних представників (не правильно – червона картка).*
12. *Ви повинні виконувати всі законні вимоги поліцейського (правильно – зелена картка).*
13. *Щире розкаяння може полегшити долю (правильно – зелена картка).*

Після завершення вправи тренер дякує учасникам за роботу.

## **8. Підбиття підсумків заняття та Модуля 1**

**Мета:** підбити підсумки заняття та Модулю 1, обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті та загалом на заняттях всього Модуля 1 «Права та обов'язки»?*
- *Що найбільше запам'яталось?*
- *Що з почутого ви використаєте у своєму житті?*

## **9. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити здобуті на занятті знання.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Оскільки сьогодні наше останнє заняття в межах цієї теми, домашнє завдання буде децю у незвичному форматі. Ви маєте хоча б 5 друзям розказати про те, як необхідно спілкуватися із поліцією, для того, щоб застерегти їх від потрапляння у неприємні ситуації.*

*Варто звернути особливу увагу на такі пункти:*

- *Що має робити підліток під час затримання його поліцейським?*
- *Які повинні бути дії поліцейського під час спілкування з неповнолітньою собою під час зупинки/затримання?*
- *Які можуть бути наслідки для неповнолітнього, що чинить опір при спілкуванні з поліцейським?»*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

#### **10. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників.

*«Я хотів(ла) подякувати вам за вашу активну участь у програмі. Мені було приємно та цікаво з вами спілкуватися. І я маю надію, що здобуті вами знання та навички стануть корисними і ви зможете, за потреби, захистити свої права та права інших. Всього найкращого!»*

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

## Додаток 1.5.1

## Знання про відповідальність

Ситуація	Наслідки для підлітків	Наслідки для іншої сторони	Відповідальність
1. 16-річний Микола та його однокласник Петро нецензурно ляялись на автобусній зупинці у присутності багатьох людей	Ст. 173 КУпАП (дрібне хуліганство)		Штраф від 51 до 119 грн або громадські роботи від сорока до шістдесяти годин, або виправні роботи на строк від одного до двох місяців, або адміністративний арешт на строк до п'ятнадцяти діб
2. Компанія друзів (16-17 років) розпивали алкоголь на дитячому майданчику	Ст. 178 КУпАП (розпивання пива, алкогольних, слабоалкогольних напоїв у заборонених законом місцях або поява у громадських місцях у п'яному вигляді)		Тягне за собою попередження або накладення штрафу від 17 до 85 грн
3. Дмитро (16 років), Олексій (15 років) та Степан (19 років) проникли в квартиру знайомої та винесли ноутбук, гроші і телефон	Ч. 3 ст. 185 КК України (крадіжка, поєднана з проникненням у житло, інше приміщення чи сховище або що завдала значної шкоди потерпілому)		Карасться позбавленням волі на строк від трьох до шести років
4. Петро (17 років) з під'їзду житлового будинку, де проживає з батьками, узяв чужий велосипед, який стояв на першому поверсі	Ч. 1 ст. 185 КК України (крадіжка)		Карасться штрафом від 850 до 1700 грн або громадськими роботами на строк від вісімдесяти до двохсот сорока годин, або виправними роботами на строк до двох років, або арештом на строк до шести місяців, або позбавленням волі на строк до трьох років
5. Товариші, 14 та 16 років, витягли із кишені громадянина А телефон. Підлітки були помічені, тому вдарили громадянина А по обличчю і втекли	Ст. 186 КК України (грабіж)		Карасться штрафом від 850 до 1700 грн або громадськими роботами на строк від ста двадцяти до двохсот сорока годин, або виправними роботами на строк до двох років, або арештом на строк до шести місяців, або позбавленням волі на строк до чотирьох років
6. Василю не сподобалось, що Сергій гуляє біля його будинку, тому він спробував	Ст. 121-122 КК України (умисне заподіяння середньої тяжкості)		<u>Середньої тяжкості</u> : карасться виправними роботами на строк до двох років або обмеженням волі на строк до трьох років,



силоміць прогнати Сергія, а коли той почав сперечатись, схопив його та почав бити руками і ногами доки він не втратив свідомість і не впав	та тяжких тілесних ушкоджень)		або позбавленням волі на строк до трьох років; <u>Тяжкі</u> : карається позбавленням волі на строк від п'яти до восьми років
7. Віталій наздогнав Сергія, вдарив його кулаком по голові та тулубу, після чого заволодів його майном	Ст. 187 КК України (розбій).		Карається позбавленням волі на строк від трьох до семи років
8. Після занять у школі Іван підійшов до Сергія та, пригрозивши йому, наказав платити кожного тижня 200 гривень за те, що він не буде його чіпати та бити	Ст. 189 КК України (вимагання)		Карається обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на такий самий строк
9. Микола, зустрівши на вулиці знайому Олену, попросив у неї мобільний телефон для термінового дзвінка, після чого непомітно пішов, не повернувши телефон	Ст. 190 КК України (шахрайство)		Карається штрафом до 850 грн або громадськими роботами на строк до двохсот сорока годин, або виправними роботами на строк до двох років, або обмеженням волі на строк до трьох років
10. Вадиму на день народження батьки подарували дорогий планшет. Під час прогулянки із Сергієм Вадим показав другові подарунок. Сергій із заздрощів вихопив планшет та розбив його	Ст. 194 КК України (умисне знищення чи пошкодження майна)		Карається штрафом до 850 грн або громадськими роботами на строк від ста двадцяти до двохсот сорока годин, або виправними роботами на строк до двох років, або обмеженням волі на строк до трьох років, або позбавленням волі на такий самий строк
11. Андрій, не бажаючи йти на заняття до школи та навчатись, вирішив подзвонити за телефоном «102» та повідомити про замінування приміщення школи	Ст. 259 КК України (завідомо неправдиве повідомлення про загрозу безпеці громадян, знищення чи пошкодження об'єктів власності)		Карається позбавленням волі на строк від двох до шести років. Батьки відшкодовують завдані збитки (приблизно 50 000 грн)
12. Вадим побачив на стоянці біля супермаркету не зачинений автомобіль. Підійшовши ближче та відкривши двері, виявив на сидінні ключі та вирішив скористатись ними. Завів автомобіль та поїхав кататися містом	Ст. 289 КК України (незаконне заволодіння транспортним засобом)		Карається штрафом від 17000 до 20400 грн або обмеженням волі на строк від трьох до п'яти років, або позбавленням волі на такий самий строк

- Вам зобов'язані надати медичну допомогу у випадках поранення, хронічної хвороби (наприклад, астми), дозволити скористатися туалетом



- Ви маєте право зателефонувати батькам
- Вас не мають права тримати у камері попереднього затримання



- Про затримання мають бути негайно повідомлені ваші батьки або особи, які їх замінюють



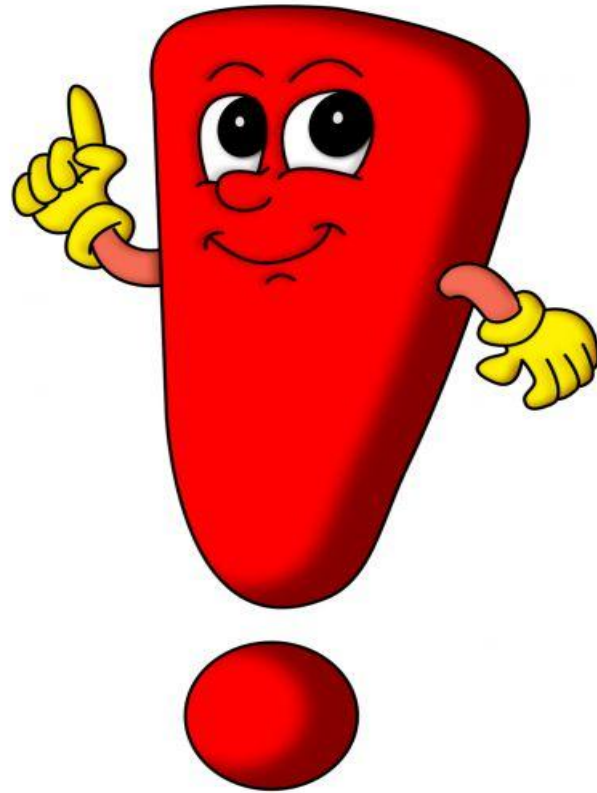
- Поліцейські не мають права допитувати вас без присутності ваших законних представників – батьків, опікунів, адвоката, педагога, за необхідності, лікаря



- Під час складання протоколу краще бути ввічливим і чемним, давати правдиву інформацію про себе (прізвище, ім'я, вік та адресу)



- Протокол затримання необхідно читати уважно



- Щире розкаяння може полегшити вашу долю





## **Модуль 2. Сприйняття різноманітності – основа толерантності**

**Мета:** розкриття особистісного потенціалу учасників групи, відпрацювання навичок успішного спілкування, усвідомлення поняття гендерної рівності, формування уявлень щодо толерантності до себе та до оточуючих.

**Тривалість занять – 2 год.**

### **Змістові блоки заняття:**

Заняття 1. Основи толерантності

Заняття 2. Успішне спілкування для побудови успішних стосунків

Заняття 3. Успішне спілкування для побудови успішних стосунків

Заняття 4. Вчимося розуміти та поважати інших

Заняття 5. Усі ми різні – всі ми особливі

Заняття 6. Гендерна рівність

Заняття 7. Толерантність до себе та до оточуючих

## Заняття 1. Основи толерантності

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям «толерантність», сприяти розвитку толерантного ставлення до інших.

**Загальна тривалість: 2 год 00 хв.**

**План:**

1. Привітання та презентація модуля (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Це Я» (15 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (8 хв)
6. Вправа «Толерантність» (15 хв)
7. Вправа «Вчимось цінувати індивідуальність» (20 хв)
8. Вправа «Малюнок по колу» (15 хв)
9. Вправа «Яка вона – толерантна людина?» (20 хв)
10. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
11. Домашнє завдання (5 хв)
12. Ритуал прощання (2 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання та презентація модуля

**Мета:** привітати учасників, оголосити мету модуля «Сприйняття різноманітності – основа толерантності», налаштувати на активну участь у занятті.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту із назвою теми та привітанням до учасників.

**Хід проведення:**

Тренер вітає учасників занять у межах другого тренінгового модуля, представляється та пропонує розглянути детальніше мету модуля та його структуру:

*«Добрий день, шановні учасники! Ми пропонуємо вам взяти участь у цікавій тренінговій програмі [або другому модулі програми для тих, хто вже відвудував заняття в межах першого модуля], що називається «Сприйняття різноманітності – основа толерантності». Ця програма дасть вам змогу зрозуміти, що таке толерантність і яким чином вона допомагає нам будувати стосунки з іншими людьми, сприймаючи, що всі ми різні та маємо різні вподобання і думки. Ми навчимо вас спілкуватися з оточуючими на принципах поваги та розуміння, що допоможе уникати непорозумінь і конфліктів. Ми обговоримо, яким чином наші особливості, різний досвід і погляди можна використати для об'єднання та пошуку спільних продуктивних рішень.*

*Ця програма передбачає 7 занять. Кожне заняття буде триватиме 2 години. Цей час ми проведемо дуже насичено і цікаво. Протягом занять ми будемо навчатися та виконувати практичні завдання для того, щоб тренувати наші навички (наприклад, як ефективно спілкуватися або говорити «ні», коли це треба зробити).*

*Наша робота проходитиме у формі цікавих ігор, вправ та розмов на важливі теми. При цьому ви також можете задати тему розмови, якщо у вас виникнуть запитання».*

#### 2. Вправа на знайомство «Це Я»

**Мета:** познайомити учасників один з одним, створити дружню атмосферу, сформувати в учасників усвідомлення того, що всі люди різні і важливо позитивно оцінювати відмінності.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуші А4 за кількістю учасників, олівці, фломастери.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Оскільки ми вчимося разом на цьому тренінгу, ділимося власним досвідом і думками, важливо добре познайомитися. Отже, на початку кожної нашої зустрічі ми будемо присвячувати певний час поглибленню нашого знайомства».*

Тренер просить учасників скористатися приладдям для малювання та написати своє ім'я на аркуші А4. Вони мають оформити своє ім'я як малюнок (можуть розмальовувати самі літери, малювати довкола них свої улюблені предмети тощо). На виконання завдання дається 5-7 хв.

Потім учасники по колу показують свій малюнок і пояснюють його, розповідаючи про свої улюблені предмети тощо та загалом про те, чому малюнок виглядає саме так.

Після презентації робіт тренер ініціює обговорення.

**Запитання для обговорення:**

- Чи дізналися ви щось нове про себе, коли малювали?
- Що ви дізналися один про одного?
- Які ви бачите відмінності між собою?

**3. Рефлексія минулого заняття** (відбувається у разі, якщо учасники відвідували заняття в межах Модуля 1)

**Мета:** згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні моменти.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам пригадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Які питання ви обговорювали під час попередніх занять?

**До уваги тренера!**

У разі, якщо учасники не проходили попередні модулі, рефлексію минулого заняття проводити не потрібно.

**4. Повторення правил**

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами, встановленими під час заняття 1 Модуля 1).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

**До уваги тренера!**

У разі, якщо заняття 1 Модуля 1 не проводилося, тренер разом з учасниками приймає правила за принципом, зазначеним у цьому занятті.

**5. Перевірка домашнього завдання** (відбувається у разі, якщо учасники відвідували заняття в межах Модуля 1)

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 8 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер просить учасників пригадати, яке домашнє завдання вони отримали наприкінці минулого заняття, та цікавиться, чи виконали вони його. Далі тренер демонструє на аркуші для фліпчарту намальовану заздалегідь шкалу виконання домашнього завдання:

- 0. Не було думок стосовно цього (д/з).
- 1. Думав про це.
- 2. Я спробував щось зробити.
- 3. Я спробував щось зробити, і мав успіх у цьому.

Кожному з учасників пропонується подумати, на якій позиції є саме він. І по колу тренер цікавиться, на якому етапі виконання домашнього завдання перебуває кожен. Після того, як учасник зробить свій вибір, необхідно уточнити, чому саме ця позиція була обрана, про що саме думав учасник, які конкретні дії робив, що спробував або чому в нього не вийшло.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Кому зі своїх друзів та знайомих ви змогли розповісти про те, як правильно спілкуватися із поліцією, зокрема при затриманні?*
- *Чи ставили вам запитання під час розповіді?*
- *Чи були ті, кому ви розповідали, зацікавлені у такій інформації?*

**До уваги тренера!**

На етапі, коли учасник визначається зі шкалою від 0 до 3, не важливо, говорить він правду чи ні. Важливими є роздуми під час виконання цієї вправи та особистісний розвиток завдяки цьому. Якщо завдання не виконане, то воно обов'язково залишається до виконання на наступне заняття.

Якщо у когось з учасників постійно виходить нульовий пункт у виконанні домашнього завдання, тобто воно не виконується, то необхідно провести індивідуальну бесіду з ним після заняття. Під час бесіди з'ясувати, чому учасник невідповідально ставиться до участі у Програмі та чи не змінилася його мотивація щодо участі; якщо змінилася, то чому, що може допомогти, аби мотивація зростала.

Важливо ще раз наголосити на необхідності виконання домашніх завдань, оскільки вони є важливими елементами Програми.

**6. Вправа «Толерантність»**

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям «толерантність».

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** виконання вправи тренер запитує в учасників: «Що таке толерантність?», «Які слова-асоціації у вас виникають, коли думаєте про толерантність?» Відповіді учасників тренер фіксує на аркуші для фліпчарту.

Коли мозковий штурм завершено, тренер у вигляді презентації або інформаційного повідомлення надає інформацію про те, що означає слово «толерантність».

**До уваги тренера!**

Поняття толерантності вперше почали вживати у XVIII столітті. Найвизначнішим представником толерантності в ті часи був Вольтер. Йому присвоюють вислів: «Я не згоден з тим, що ви говорите, але віддам своє життя, захищаючи ваше право висловити свою думку». У цьому афоризмі – класична теорія толерантності.

Розуміння толерантності не однакове в різних культурах, тому що залежить від історичного досвіду народів. У англійців толерантність розуміють як готовність і здатність без протесту сприймати іншу особистість, у французів – як свободу іншого, його думок, поведінки, політичних

та релігійних поглядів. У китайців бути толерантним означає великодушно й щиро сердно ставитися до інших. В арабському світі толерантність – це вміння вибачати, терпимість, співчутливість, а в персидському – ще й здатність до примирення.

Толерантність – повага, сприйняття та розуміння багатого різноманіття культур нашого світу, форм самовираження та самовиявлення людської особистості. Формуванню толерантності сприяють знання, відкритість, спілкування та свобода думки, совісті й переконань. Толерантність – це єдність у різноманітті.

16 листопада у всьому світі відзначається Міжнародний день толерантності.

Неможливо подобатися всім, неможливо любити всіх, неможливо, щоб всі хлопці класу/групи були відданими друзями. Тому що у нас різне виховання, освіта, інтелект, бажання вчитися, потреби, характер, смаки, темперамент і т. ін. Але ми можемо жити у згоді один з одним, цінувати один одного, приймати його таким, яким він є, тобто бути толерантними.

На жаль, нетерпимість, ворожість до іншої культури, способу життя, звичок завжди існувала і продовжує існувати в наш час.

Слід зазначити, що предметом нетерпимості може виступати як національна, релігійна, соціальна, статева належність дитини, так і особливості її зовнішнього вигляду, інтереси, захоплення, звички.

### **7. Вправа «Вчимось цінувати індивідуальність»**

**Мета:** сформувати в учасників розуміння того, що кожна людина має індивідуальні ознаки і повага до особливостей кожного є основою толерантності.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** аркуші А4 за кількістю учасників, ручки, торбинка чи конверт.

#### **Хід проведення:**

Тренер на **першому етапі** вправи звертається до учасників:

*«Те, як ми сприймаємо світ, і те, що з нами відбувається, залежить від наших переконань, внутрішніх настанов, стереотипів та наших особливостей. Наприклад, «займатися у житті тим, що подобається»; «бути вільним», «жити для власного задоволення» тощо). Індивідуальні ознаки є нашим орієнтиром у побудові життя. Зараз вам необхідно буде на аркушах паперу написати три ознаки, які відрізняють вас від інших учасників групи. Це може бути зовнішній вигляд, одяг, будь-які вміння та досягнення тощо. Аркуші підписувати не потрібно. На виконання цього завдання у вас є 5 хвилин. Після завершення роботи ми зберемо ваші записи у нашу торбинку (конверт)».*

Після того як учасники виконали завдання, тренер продовжує:

*«Тепер ми зачитаємо всі записи, які є на аркушах. Той, про кого йдеться, має мовчати, а решта учасників повинні відгадати, хто є автором тих чи інших тверджень».*

Тренер по черзі зачитує записи. Якщо учасникам важко відгадати, про кого йдеться, автор має назватися самостійно.

Після того, як усі твердження будуть зачитані, тренер ініціює обговорення.

#### **Запитання для обговорення:**

- *Які висновки можна зробити після цієї вправи?*
- *Чи цінуєте ви ту рису характеру, яку назвали щодо себе, і в інших людях?*
- *Якщо в інших людей є ті гарні риси, яких ми не маємо, чи гідні ці люди нашої поваги та сприйняття?*
- *Чи всі люди заслуговують поваги? Чому?*

#### **До уваги тренера!**

Ймовірно, учасники матимуть різні думки та відповіді щодо поваги до людей. Тренеру необхідно підкреслити важливість поважати різні думки, які прозвучать у колі.

Деякі учасники можуть зазначити, що «злі» люди не гідні поваги. У такому випадку тренер

може зауважити, що люди не бувають тільки «злі» або «добрі», люди можуть вчиняти по-різному. Часто буває, що люди роблять те чи інше під впливом оточення або ситуації, в якій вони опинилися. Необхідно розуміти різницю між людиною (її рисами) та її вчинками. Варто повідомити учасникам, що трапляється багато випадків, коли люди, які вчиняли жакливі дії, потім змінювалися та більше не чинили нічого злого.

На **другому етапі**, після обговорення, тренер резюмує:

*«Ми часто хочемо бути такими, як решта, і виникають ситуації, коли ми від цього страждаємо. В інших же обставинах – досить добре, коли ми – як усі. Проте важливо пам'ятати, що кожна людина/дитина є індивідуальністю і її слід цінувати. Коли люди різні та не схожі між собою – вони стають цікавими один одному, можуть знайти нове, нестандартне вирішення будь-яких проблем. «Повага до людини» не є нашим ставленням до того чи іншого її вчинку. Поняття «повага до людини» передбачає, передусім, повагу до особистості та повагу до людської гідності. Іноді це просто називають золотим правилом: Поводься з іншими так само, як би хотів, щоб інші поводитися з тобою. Повага та сприйняття різноманітності інших людей – це прояв толерантності».*

### **8. Вправа «Малюнок по колу»**

**Мета:** сприяти розвитку толерантності через усвідомлення учасниками відмінностей у сприйнятті світу різними людьми.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуші А4 на кожного учасника, олівці, фломастери (у достатній кількості, щоб учасники могли малювати).

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер роздає кожному учаснику по аркушу А4 та пропонує взяти олівці та фломастери.

Потім просить учасників з одного боку аркуша написати своє ім'я, а з іншого – задумати певний образ та зобразити малюнок, який має бути незавершеним (наприклад, кілька точок, геометрична фігурка, лінії тощо). На виконання завдання учасники мають 3 хвилини. Після цього тренер просить кожного передати малюнки по колу сусіду ліворуч, і той, хто отримав малюнок, домальовує щось своє – продовжує бачення попередника. Малюнки передаються по колу кожні 10 секунд водночас, доки малюнок не повернеться до господаря.

### ***До уваги тренера!***

Якщо учасників у групі більше ніж 10, їх доцільно об'єднати у невеликі групи по 5-6 осіб і передавати малюнки по колу у малих групах.

На **другому етапі** тренер ініціює обговорення.

**Запитання для обговорення:**

- Чи дуже змінився ваш малюнок?
- Чи відображає малюнок задуманий вами образ?
- Чому відбулися зміни авторського образу? [у кожному малюнку був закладений задум, а результат залежить від бачення того, хто домальовував]
- Як ви сприймаєте зміни, що відбулися? Чи подобаються вам ці зміни? Чи бачите ви у цих змінах щось нове?

На **третьому етапі**, після обговорення, тренер підсумовує для учасників:

*«Малюнок життя кожної людини є особливим. Відмінності у життєвих переконаннях можуть спричиняти непорозуміння у стосунках. Наприклад, дехто вважає, що в житті потрібно бути прямолінійним і спритним, і це для них є цінним. Тому люди, які дотримуються протилежної життєвої позиції, такої як «у житті краще бути ввічливим і неквапливим», можуть викликати у них роздратування. Так трапляється тому, що людський мозок схильний сприймати інші ідеї, відмінні від власних, як «неправильні». Насправді, у багатьох ситуаціях не існує єдиної і правильної*

відповіді. Обидві сторони можуть мати різну думку. Розуміння того, що безліч інших поглядів мають право на існування і всі вони по-своєму корисні, додає толерантності у ставленні до інших. Пам'ятайте про це, коли вважатимете, що тільки ваші погляди є правильними».

### **9. Вправа «Яка вона – толерантна людина?»**

**Мета:** з'ясувати, яке уявлення мають учасники про толерантну людину та її особистісні риси.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** бланки з роздрукованим переліком ознак (Додаток 2.1.1) за кількістю учасників, ручки, аркуш для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер звертається до учасників:

*«Пропоную вам визначити, які риси притаманні толерантній людині».*

Тренер роздає учасникам бланк із переліком ознак, які притаманні толерантній людині (Додаток 2.1.1).

*«Перед вами є бланк, який містить перелік тих ознак, які притаманні толерантній людині. У колонці «А» поставте, будь ласка, знак «+» навпроти тих ознак, які притаманні вам, або які, на вашу думку, у вас найбільш виражені. Ті ознаки, які у вас найменш виражені, позначте «0».*

Після того, як тренер упевниться, що всі учасники виконали завдання, він продовжує:

*«Зверніть увагу на колонку «Б». У ній ви маєте поставити «+» навпроти тих ознак, які, на ваш погляд, найбільш притаманні толерантній особистості».*

По завершенні роботи тренер пропонує учасникам скласти характеристику толерантної особистості, на погляд групи загалом.

*«Тепер ми маємо з вами визначити, яка ж, на вашу думку, є толерантна людина. Допоможе виконати це завдання той бланк, в якому ви робили позначки. Ми будемо працювати із колонкою «Б». Хто відмітив першу ознаку із цієї колонки, підніміть, будь ласка, руку».*

Тренер підраховує кількість відповідей за цією ознакою. Таким же чином обчислюється кількість відповідей за кожною ознакою. Тренер робить позначки на аркуші для фліпчарту. Ті три якості, які набрали найбільшу кількість балів, і є основними ознаками толерантної особистості, на думку групи.

На **другому етапі**, по завершенні роботи, тренер ініціює обговорення.

#### **Запитання для обговорення:**

- Чи важко було виконувати вправу?
- Чому важливо визначати власні ознаки/особливості?
- Чи відрізняються ознаки толерантної людини від тих, які ви зазначали?

Після обговорення тренер резюмує:

*«Ми виконали важливу роботу, визначивши власні ознаки. Саме вони і допомагають з легкістю управляти негативними емоціями, такими як злість, образа та інші, відчувати до оточуючих, до світу любов та співчуття. Часом, зосередившись на другорядному, не помічаємо головного. Те, що нам притаманне, дає змогу пам'ятати про життєві пріоритети, зосереджуватися на найважливішому, досягати бажаного. Не слід забувати, що різні люди мають різні ознаки. І на формування гарних стосунків впливає те, наскільки ми поважаємо відмінності інших людей. Треба пам'ятати, що наскільки для нас важливі наші особисті ознаки, наскільки для іншої людини також важливі її особливості».*

### **10. Підбиття підсумків заняття**

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*

### **11. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити досягнутий під час заняття результат та проаналізувати, якими навичками/вміннями має володіти толерантна людина.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та озвучує його. А саме пропонує учасникам: провести міні-дослідницьку роботу – визначити на основі опитування найближчих людей (родичів, друзів), якими навичками/вміннями має володіти толерантна людина (наприклад, це може бути: вміння вислухати людину, вміння вчасно сказати «ні» і т. д.). На наступному занятті відбудеться обговорення щодо того, які навички/вміння повинні бути у толерантної людини.

Далі тренер пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі їхні запитання.

### **12. Ритуал прощання**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.



**Ознаки, які притаманні толерантній людині**

Ознаки	А		Б
	«+»	«0»	«+»
Дружелюбність			
Вміння пробачати			
Уміння спілкуватися			
Відкритість до нового			
Почуття гумору			
Терпіння			
Довіра			
Вміння контролювати свою поведінку та слова			
Доброзичливість			
Вміння слухати			
Співпереживання			
Прагнення до знань			
Розважливість			
Уважність			
Сприйняття думок іншої людини			

## Заняття 2. Успішне спілкування для побудови успішних стосунків

**Мета:** формувати в учасників навички активного слухання, розширити їхні можливості для розуміння співрозмовника, формувати вміння домовлятися і працювати в команді.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

### План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Тасмниця мого імені» (15 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв)
6. Вправа «Вміння слухати» (30 хв)
7. Вправа «Малювання за інструкцією» (13 хв)
8. Вправа «Як розуміти співрозмовника» (10 хв)
9. Вправа «Співпраця» (15 хв)
10. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
11. Домашнє завдання (5 хв)
12. Ритуал прощання (2 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

#### Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоденного заняття:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада/ий сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що всі ви прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття, і сьогоднішня зустріч присвячена темі «Успішне спілкування для побудови успішних стосунків». Здається, що ця тема є досить знайомою для всіх нас, оскільки кожного дня ми спілкуємося з різними людьми, вирішуємо ті чи інші питання. Але насправді спілкування – це досить багатогранний процес, який охоплює і наші навички (як ми спілкуємося), і нашу поведінку при спілкуванні, і те, як ми спілкуємося у певних складних (конфліктних) ситуаціях. Також наскільки при спілкуванні ми розуміємо, що всі люди різні і спілкуються по-різному, наскільки ми готові сприймати ці відмінності та знаходити спільну мову. Отже, протягом двох наступних занять ми будемо вчитися спілкування, яке допоможе будувати гармонійні стосунки з різними людьми та знати, як поводитися в конфліктних ситуаціях».*

#### 2. Вправа на знайомство «Тасмниця мого імені»

**Мета:** познайомити учасників один з одним, створити дружню атмосферу.

**Час:** 15 хв.

#### Хід проведення:

Тренер пропонує кожному учаснику назвати своє ім'я (перевіривши, чи всі одягли свої бейджі) та розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, можливо, історію свого імені, щоб допомогти іншим запам'ятати ім'я промовця та асоціювати це ім'я з конкретним учасником заняття.

#### До уваги тренера!

Під час вправи тренер фокусує увагу групи на тому, що вміння розкритися перед іншими, розповівши про себе, – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контакту з людьми та дозволяє знайти спільну мову з кожним, впливає на налагодження щирих стосунків.

Якщо учасник говорить, що не може нічого розповісти про власне ім'я, тренер допомагає

зорієнтуватися, ставлячи такі запитання:

- Як Ви думаєте, що означає Ваше ім'я?
- Чи знаєте Ви відомих людей, які мали таке саме ім'я, що і Ви? Які позитивні характеристики є/були у такої людини?

Перед проведенням цієї вправи тренеру варто підшукати коротку інформацію про імена учасників групи (походження, значення, особливі позитивні характеристики носія такого імені). Після того як учасник висловиться й розповість, що він знає про своє ім'я, можна доповнити його розповідь кількома короткими ремарками.

### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** закріпити інформацію, засвоєну на минулому занятті, згадати основні моменти.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер просить учасників дати відповіді на такі запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Що відбувалось на минулому занятті?
- Що запам'яталося найбільше?
- Що було корисного?
- Що використовували впродовж часу між заняттями?

### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. Чи є такі правила, що вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Які навички/вміння згадувались під час «міні-дослідження» найчастіше?
- Чи висловлювались думки, з якими ви були не згодні?
- Які 5 навичок/умінь ми могли би визначити як найважливіші? (відповіді учасників тренер фіксує на аркуші фліпчарту)

### 6. Вправа «Вміння слухати»

**Мета:** проаналізувати умови активного слухання, формувати в учасників навички активного слухання.

**Час:** 30 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, плакат «Секрети ефективного спілкування», маркери.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у пари (один учасник А, інший – Б) і пояснює їм, що вони будуть виконувати завдання у чотири етапи. Він озвучуватиме ці завдання поетапно і давати кожного разу час на виконання. При цьому тренер має наголосити, що він не коментуватиме перебіг вправи, учасники мають виконувати завдання самостійно.

Етап 1: *А і Б розмовляють на задану тему (наприклад, що вони робили минулого тижня). А і В розмовляють, перебуваючи один одного, і не думають про те, що говорить інший. Єдина мета – сказати людині те, що ви хочете (1,5-2 хв).*

Етап 2: *Цього разу учасники теж говорять навперербій, але водночас намагаються вловити, що говорить інший. Тренер дає іншу тему (наприклад, розповісти про щось цікаве, що ви пробували у житті) (1,5-2 хв).*

Етап 3: *Тепер А і Б слухають один одного. А розповідає на задану тему (наприклад, що його цікавить або що він любить робити у вільний час). Б слухає, ніяк не реагуючи вербально (словесно) і мінімально реагуючи невербально (жестами, мімікою, позою). Через 3 хвилини вони міняються. Ведучий просить Б переказати те, що розповів А, при цьому А поводить себе, як Б (слухає, ніяк не реагуючи вербально і мінімально реагуючи невербально) (1,5-2 хв).*

Етап 4: *А і Б просять вибрати сторону «за» чи «проти». Їм дається тема, яку вони обговорюють (наприклад, чи корисні соціальні мережі). А пропонує думку або аргумент «за», Б – «проти». Вони мають по черзі висловлювати свої аргументи, уважно слухаючи один одного (3 хв).*

**До уваги тренера!**

Учасники можуть по-різному поводитися при виконанні цієї вправи. Часто вони емоційно реагують, голосно перебивають один одного під час першого спілкування. Тому тренеру варто:

- дуже чітко оголосити правила виконання вправи на початку;
- для фіксації закінчення часу можна використати якийсь гучний предмет (будильник, свисток, або голосно плеснути в долоні). Про це потрібно заздалегідь сказати учасникам, щоб вони знали, який буде звук/сигнал.

Якщо важко переключати учасників на різні теми, можна на початку оголосити/зафіксувати на дошці для фліпчарту одну тему, щоб учасники її бачили.

Якщо спілкування буде не дуже активним, варто скоротити час на кожен діалог, але важливо, щоб учасники спробували відчувати різні моделі ведення діалогу.

**Запитання для обговорення:**

- Як ви вважаєте, на що спрямована ця вправа?
- Чи можете ви пригадати свій досвід на етапі 1 або 2 виконання вправи?
- Що відбувається під час розмови, коли хтось не слухає? Що ми можемо відчувати? І чи можемо ми розраховувати на результативність такої розмови?
- Чи подобається вам, коли вас слухають уважно, не перебиваючи? Що свідчило (яка поведінка співрозмовника), що вас слухають?
- Як ви почувалися під час розмови на етапі 4?
- Що ми можемо зробити, щоб навчитися краще слухати?

На **другому етапі** вправи тренер надає учасникам таку інформацію:

*«Важко, коли вас не слухають, а у вас є багато чого сказати. Ми повинні пам'ятати про це, коли говоримо з іншими. Щоб навчитися краще спілкуватися, нам слід тренуватися розмовляти так, щоб інші розуміли, що ми говоримо; ми також обов'язково маємо навчитися уважно й активно слухати те, що говорять інші. Коли ми не слухаємо, то втрачаємо важливу інформацію, що може призвести до конфлікту. Є багато прийомів, які варто використовувати для того, щоб стати уважним та активним слухачем.*

**Активне слухання** – це не просто мовчання, це активна діяльність, своєрідна робота, якій передують бажання почути, інтерес до співрозмовника.

Серед прийомів активного слухання такі:

- уважно дивитися на співрозмовника, кивати головою;

- переказувати те, що сказав інший, наприклад: "Якщо я правильно тебе зрозумів, то...";
- уточнювати, перепитувати, якщо щось вдалося незрозумілим;
- показувати співрозмовникові, що його думка є важливою, та що ви цінуєте його зусилля (звісно, коли це доречно), наприклад: "Я поважаю твоє бажання вирішити проблему"; "Радий, що ти так серйозно підійшов до цієї справи"; "Дякую за твої зусилля".

*Отже, слухаючи активно, ми проявляємо повагу, створюємо сприятливу та дружню атмосферу».*

На **третьому етапі** виконання вправи тренер об'єднує учасників у 4 групи та дає завдання для груп:

Групи 1 і 2 мають обговорити та написати на аркуші для фліпчарту «Що допомагає успішному спілкуванню (які умови, які прояви поведінки співрозмовників)».

Групи 3 та 4 мають написати на аркуші для фліпчарту «Що заважає успішному спілкуванню (які умови, які прояви поведінки співрозмовників)».

Кожна група пише якомога більше умов. На виконання завдання учасникам дається 7 хвилин. Потім відбувається презентація і обговорення. Тренер може запропонувати групам під час презентації доповнювати одна одну (оскільки однакове завдання отримали по дві групи).

#### **Запитання для обговорення:**

- Які основні риси об'єднують людей, з якими приємно спілкуватися?
- Якими рисами володіє людина, з якою не хочеться спілкуватися?
- Чи завжди ми аналізуємо у процесі спілкування, яке саме враження ми справляємо на співрозмовника?
- Чи часто людині, з якою нам приємно спілкуватися, ми говоримо про це? Чи потрібно про це говорити? Чому?
- Що таке успішне спілкування і що є запорукою успішного/ефективного спілкування?

У підсумку обговорення тренер зазначає:

*«Отже, ефективність процесу спілкування залежить від багатьох чинників і неодмінно – від усіх елементів комунікації: відправника, того, хто приймає інформацію, та середовища»*

Тренер демонструє своєрідний плакат – твердження, записані на аркуші фліпчарту під назвою «Секрети ефективного спілкування»:

- *Говори так, щоб тебе почули.*
- *Слухай так, щоб зрозуміти, про що йдеться.*
- *Створюй умови для того, щоб ситуація навколо процесу спілкування сприяла комунікації.*

#### **7. Вправа «Малювання за інструкцією»**

**Мета:** допомогти учасникам визначити, яким чином з'являються непорозуміння у спілкуванні і наскільки важлива точність у використанні слів.

**Час:** 13 хв.

**Ресурси:** картки невеликого розміру з варіантами малюнків (Додаток 2.2.1) за кількістю пар, які будуть утворені для виконання завдання, олівці або фломастери, аркуші для фліпчарту, маркери.

#### **Хід проведення:**

На **першому етапі** проведення вправи тренер звертається до учасників:

*«Розмовляти один з одним – це мистецтво. Непорозуміння та конфлікти можуть виникнути через те, що хтось неправильно когось зрозумів. Дуже часто цього можна було б уникнути. Тому нам необхідно тренуватися говорити чітко і доступно – так, щоб інші люди нас розуміли».*

На **другому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у пари. Учасник А отримує Додаток 2.2.1, а саме один із трьох варіантів малюнків (так, щоб учасник Б цього додатка не бачив), а учасник Б отримує чистий аркуш А4, олівець або фломастер.

Учасник Б повинен, отримуючи інструкцію від учасника А, намалювати те, що зображено в Додатку 2.2.1. Розмовляти один з одним можна, але не дозволено чітко давати назву фігур. Потрібно пояснювати, що означає та чи інша фігура, називати певні асоціації. Той, хто малює, може запитувати

про що завгодно. Робота над малюнком триває 5 хвилин. Учаснику А заборонено дивитися на малюнок, доки робота не закінчена. Після того, як час вичерпано, учасники в парах показують один одному малюнки і діляться думками.

**Запитання для обговорення:**

- Для чого, на вашу думку, ми виконали цю вправу?
- Яким чином можна цю вправу «перенести» на приклади з реального життя?
- Потрапляли ви коли-небудь у ситуації, коли інші не розуміли, про що ви говорите? У чому була причина того, як вам здається?
- Чому іноді буває важко сказати про деякі речі прямо і відкрито?
- Чи важливо бути уважними у спілкуванні з іншими людьми, щоб не залишати місце для непорозумінь?

**До уваги тренера!**

Наприкінці обговорення тренер може зазначити, що замість того, щоб дратуватися, що інші тебе не розуміють, треба подумати: чи достатньо чітко і ясно я пояснюю. І не варто боятися перепитувати, якщо щось не зрозуміло і викликає сумніви.

**8. Вправа «Як розуміти співрозмовника»**

**Мета:** розвивати емпатію, вміння стати на місце іншої людини і побачити ситуацію з її боку.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** цифра 9 без крапки на аркуші А4.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер об'єднує учасників у дві команди.

Потім між командами, які сидять навпроти одна одної, кладе аркуш з цифрою 9 і запитує:

- *Яка перед вами лежить цифра?* (Цифра одна, а відповіді дві, бо для однієї команди це буде 9, а для іншої 6).

Потім тренер запитує:

- *Хто правий?* І перевертає цифру.

**Запитання для обговорення.**

- *Що ви тепер бачите? Що відбулося?*

- *Що допомагає зрозуміти співрозмовника, зміст його думок, висловлювань?*

На **другому етапі** тренер підсумовує (це можна зробити у вигляді слайдової презентації):

*«У спілкуванні важливо досягати взаєморозуміння. Взаєморозуміння – це не тільки розуміння інформації, її передавання, приймання, а й розуміння іншої людини як особистості з її потребами, інтересами, переживаннями, з її бажанням виглядати гідно та привабливо в очах інших, бути значущою для них тощо.*

*Поставивши себе на місце співрозмовника, поглянувши на ситуацію його очима, ви зможете краще зрозуміти його внутрішній світ, наміри, мотиви, думки й почуття. Цей механізм розуміння називають емпатією. Володіти емпатією – це виявляти інтерес і бути уважним, налаштовуватися на «хвилю» переживань інших людей. Висловлення іншій людині розуміння її почуттів та поглядів, навіть якщо вони відрізняються від ваших, зменшує напругу і налаштовує на співпрацю. Емпатичні стосунки ведуть до особистісного зростання. На відміну від емпатії, співпереживання – це здатність розділити почуття інших, надати емоційну підтримку у важку хвилину».*

**Запитання для обговорення.**

- *Які способи підтримки інших людей ви використовуєте?*
- *Який спосіб підтримки з боку інших вам до вподоби?*
- *Що допомагає відчувати полегшення у важку хвилину?*

**9. Вправа «Співпраця»**

**Мета:** розвивати вміння співпрацювати з іншими людьми, досягати згоди, вирішувати конфліктні ситуації.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** стільці, на яких сидять учасники тренінгу.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** виконання вправи тренер просить учасників розрахуватися на 1, 2, 3. Кожен номер отримує записку з інструкцією, яку він не повинен показувати іншим.

Інструкції:

Учасники за № 1 – Поставте всі стільці в коло. У вас на це є 10 хв.

Учасники за № 2 – Поставте всі стільки ближче до дверей. У вас на це є 10 хв.

Учасники за № 3 – Поставте всі стільці ближче до вікна. У вас на це є 10 хв.

Тренер просить учасників дотримуватися отриманих інструкцій. Слід зазначити, що вони мають співпрацювати з тими, хто має однакові з ними інструкції.

### До уваги тренера!

Ця вправа надає різні можливості для творчості. Зазвичай групи починають виконання інструкцій активно, інколи із застосуванням сили: переносять стільці, на яких інші відчайдушно намагаються всидіти. У той час, як одні учасники починають намагатися співпрацювати, інші все ще прагнуть зібрати й утримати зібрані стільці. Зазвичай це розчаровує тих, хто вже «дозрів» до співпраці. Хтось із них може махнути на все рукою. Іноді трапляється так, що учасники не розмовляють один з одним, думаючи, що це не дозволено, але тренер нічого про це не сказав.

Можливі такі варіанти співпраці команд:

- стільці поставлені колом таким чином, що «зачіпають» і двері, і вікно;
- стільці поставлені по черзі: спочатку – колом, потім – ближче до дверей, і нарешті – ближче до вікна;
- 1/3 стільців розміщені по колу, 1/3 стільців – біля дверей і 1/3 – біля вікна;
- взагалі не дотримуватися інструкцій.

Коли час вичерпано або тренер бачить, що виконання завдання завершено, відбувається обговорення.

**Запитання для обговорення:**

- *Які у вас відчуття від цієї вправи?*
- *Чи відчували ви, що стілець, на якому ви сиділи, був ваш, і ви могли робити з ним, що хотіли?*
- *Чи були ви налаштовані на співпрацю або намагалися переконати іншого учасника, аргументувати словами або, може, «кулаками», або, можливо, зовсім здалися?*
- *Чому ви не розмовляли один з одним? (у випадку, якщо учасники не розмовляли між собою).*
- *Якщо вам трапилося переконувати інших учасників, як ви це робили?*
- *Чи дотримувалися ви інструкцій? Чи розглядали ви інструкцію як обов'язкову до виконання, незважаючи на те, скільки зусиль на це було потрібно?*

### 10. Підбиття підсумків заняття

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*

### 11. Домашнє завдання

**Мета:** закріпити досягнутий під час заняття результат, що пов'язаний з визначенням актуальних життєвих цінностей людини.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та озвучує його. А саме пропонує: використовувати активне слухання у спілкуванні з батьками, друзями і робити для себе відмітки, наскільки це впливає на якість спілкування і на те, як співрозмовники до них ставляться, хочуть з ними спілкуватися.

Далі тренер пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі їхні запитання.

## **12. Ритуал прощання**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

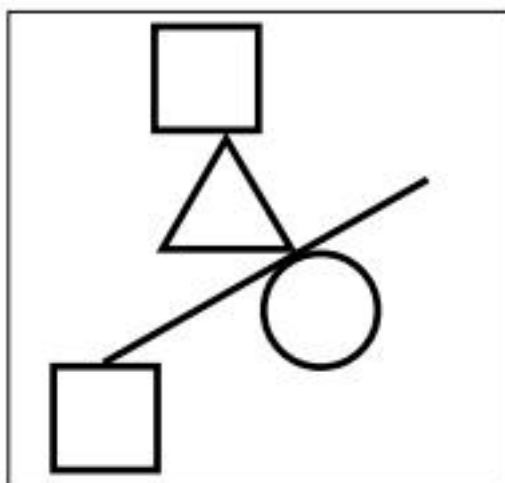
**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

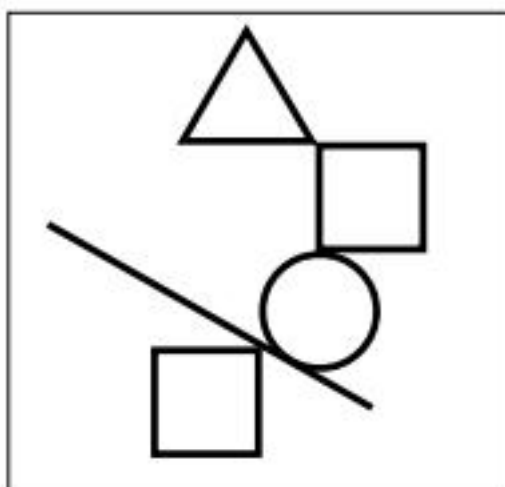
Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.



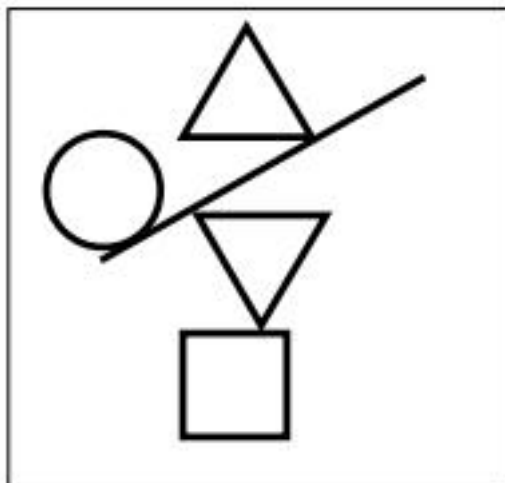
Варіант малюнка 1



Варіант малюнка 2



Варіант малюнка 3



### Заняття 3. Успішне спілкування для побудови успішних стосунків (продовження)

**Мета:** формування компетенцій обирати емоційну реакцію відповідно до ситуації; конструктивно вирішувати емоційно-напружені ситуації, захищати свою думку; відмовляти, не ображаючи іншу людину.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

**План:**

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Інтерв'ю» (15 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв)
6. Рольова гра «Телефонний дзвінок» (23 хв)
7. Вправа «Конфлікт» (25 хв)
8. Вправа «Так – ні» (20 хв)
9. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
10. Домашнє завдання (5 хв)
11. Ритуал прощання (2 хв)

#### Хід проведення заняття

##### 1. Привітання

**Мета:** привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

**Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоденного заняття:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада/ий сьогодні всіх вас бачити. Наші заняття тривають, і сьогодні ми продовжимо працювати над темою «Успішне спілкування для побудови успішних стосунків».*

##### 2. Вправа на знайомство «Інтерв'ю»

**Мета:** продовжити знайомство, створити дружню атмосферу, практикувати навички спілкування.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

Тренер об'єднує учасників у пари. Вони мають по черзі взяти один у одного інтерв'ю з метою дізнатися у кожного про три будь-які факти (три запитання для інтерв'ю тренер пропонує учасникам на свій розсуд). Потім учасники по колу представляють один одного і розповідають усій групі, що вони змогли дізнатися.

##### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** закріпити інформацію, засвоєну на минулому занятті, згадати основні моменти.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер просить учасників дати відповіді на такі запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Що відбувалось на минулому занятті?*
- *Що запам'яталось найбільше?*
- *Що було корисного?*
- *Що використовували впродовж часу між заняттями?*

#### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. Чи є такі правила, що вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

#### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

#### Запитання для обговорення:

– Чи використовували активне слухання у спілкуванні з батьками, друзями? Які відмітки ви робили для себе: що було найважливішим? Що спрацювало, а що – ні?

– Чи впливає активне слухання на якість спілкування?

#### 6. Рольова гра «Телефонний дзвінок»

**Мета:** ознайомити учасників з різними типами поведінки при спілкуванні, сприяти формуванню асертивної поведінки.

**Час:** 23 хв.

**Ресурси:** Додаток 2.3.1.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** виконання вправи тренер запрошує з кола 4 добровольців. Вони гратимуть у рольову гру, яка полягає в тому, щоб попросити телефон для дзвінка у зв'язку з терміною потребою.

Учасники отримують ролі: 3 учасника, які проситимуть дзвонити, 1 – буде тим, до кого звертатимуться з проханням. Інші учасники в колі виконуватимуть роль спостерігачів.

Тренер запрошує 4 добровольців вийти з кімнати для деталізації завдання.

Учасник 1: проситиме подзвонити, демонструючи невпевнену поведінку. Потрібно пам'ятати про мову тіла, інтонацію, які характерні для невпевненої поведінки.

Учасник 2: буде просити подзвонити, демонструючи агресивну поведінку.

Учасник 3: проситиме подзвонити, демонструючи асертивну (гідну) поведінку (чесно і прямо виражати свої думки, почуття, бажання), демонструвати впевненість.

Учасник 4: буде вислуховувати прохання від трьох учасників по черзі і реагувати природно, так, як він би реагував у реальній ситуації.

#### До уваги тренера!

Завдання для чотирьох учасників потрібно роз'яснювати окремо для кожного, щоб вони не знали, що кожен з них буде виконувати.

Потрібно чітко роз'яснити трьом учасникам-прохачам, що вони мають по черзі звертатися із

проханням до четвертого добровольця.

Також на початку рольової гри спостерігачам слід зазначити, що вони повинні спостерігати, не втручаючись. Їм необхідно простежити, яку поведінку, які емоції використовують добровольці при спілкуванні.

Потім відбувається рольова гра, в якій учасники по черзі, дотримуючись інструкцій, звертаються з проханням подзвонити.

Протягом рольової гри спостерігачі мають звертати увагу на поведінку трьох прохачів та визначити, який тип поведінки вони демонструють.

#### **Запитання для обговорення:**

- *Яку поведінку учасники продемонстрували в ролях?*
- *Як почувалися актори у заданих ролях? (розповідають по черзі)*
- *Які емоції ви переживали під час першої, другої і третьої ситуацій? Кому з них хотілося відмовити і чому? Що вплинуло на рішення дати телефон для дзвінка? (запитання до четвертого учасника)*
- *За якими ознаками ви могли зрозуміти, яку поведінку (який тип поведінки) проявляли прохачі? (запитання для спостерігачів)*
- *Який, на вашу думку, тип поведінки найбільше сприяє ефективному спілкуванню?*

На **другому етапі** вправи тренер у вигляді короткої презентації надає учасникам інформацію про типи поведінки при спілкуванні (Додаток 2.3.1.).

#### **7. Вправа «Конфлікт»**

**Мета:** визначити, що таке конфлікт, які сторони та наслідки конфлікту можуть бути; сформулювати в учасників уявлення щодо поведінкових реакцій у ситуації конфлікту.

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** підготовлені аркуші для фліпчарту з написами «Що таке конфлікт», аркуші для фліпчарту, маркери, 5 кольорових аркушів А4 різних кольорів з надрукованими назвами стадій вирішення конфлікту (1. Визнати, що ви перебуваєте в конфлікті. 2. Визначити проблему. 3. Вступити в діалог і проявляти повагу до ситуації іншої людини. 4. Знайти моменти, за якими ви згодні. 5. Знайти прийнятні рішення, які задовольняють обидві сторони.)

#### **Хід проведення:**

На **початку вправи** тренер просить учасників подумати над тим, що таке конфлікт, і дати приклади конфлікту, асоціації, які виникають у них у зв'язку з визначенням «конфлікт». Тренер коротко фіксує відповіді учасників на фліпчарті.

Мозковий штурм триває 7-10 хвилин (залежно від активності учасників).

#### **До уваги тренера!**

Потім тренер коротко підсумовує відповіді учасників.

Що таке конфлікт? Слово «конфлікт» походить від латинського «conflictus», що означає «зіткнення». Такому зіткненню завжди передують та чи інша форма взаємодії: добровільна або недобровільна, запланована чи спонтанна. З цього випливає, що зв'язок і контакт між людьми є необхідними умовами для виникнення конфлікту. Одночасно можна сказати, що в будь-якій взаємодії потенційно закладена можливість конфлікту. Тільки той, хто уникає спілкування з іншими, може уникнути конфліктів. Про це можна сказати так: «Життя без конфліктів – це життя без відносин».

Конфлікт – це зіткнення інтересів, думок, дій чи бажань (Едвард де Боно, 1986)

На **другому етапі** виконання вправи тренер просить учасників подумати, які емоції у них виникають при слові «конфлікт». Після роздумів протягом однієї хвилини учасники висловлюють свої думки.

Потім тренер об'єднує учасників у 3 групи та просить подумати щодо таких запитань:

- *Чи є у конфліктів позитивні сторони/ чи розвиваючі аспекти?*
- *Чи можуть конфлікти призвести до чогось продуктивного?*

Учасники працюють у групах і записують п'ять позитивних сторін конфліктів (5 хв). Потім відбувається презентація напрацьованих груп і обговорення.

Після презентації груп та обговорення тренер повідомляє таку інформацію.

*«Конфлікти – це тільки негатив? Якщо запитати людей, що вони пов'язують зі словом «конфлікт», більшість відповість, що у них виникають негативні асоціації, такі як сварки, недружелюбність, неспокій, тривога, страх і так далі. Це природно, тому що ми знаємо з досвіду, що конфлікти викликають негативні почуття. Коли ми перебуваємо в конфлікті, у нас поганий настрій, ми стаємо неспокійними. Багато хто пов'яже конфлікти також зі збройними силами, війнами, насильством, вбивствами, безчинством і експлуатацією. Коли серйозні конфлікти національного та міжнародного рівнів не вирішуються мирно, але закінчуються масовим насильством, це відразу ж привертає увагу всіх засобів масової інформації і впливає на нас.*

*Незважаючи на те, що поняття «конфлікт» викликає однозначно негативні почуття, якщо добре подумати, можна виявити, що у конфліктів є і позитивні сторони. Взагалі-то повсякденні конфлікти просто необхідні для нашого розвитку як людей. Якщо ми можемо їх конструктивно вирішувати, вони здатні привести до позитивного розвитку індивіда та суспільства. Далі ми розглянемо позитивні сторони конфліктів.*

*Конфлікти можуть:*

*Формувати особистість: Коли діти дорослішають, вони розвиваються через розбіжності і конфлікти з батьками, братами і сестрами та іншими людьми. «Я хочу грати на вулиці! Я не хочу до бабусі! Я хочу надіти жовту сукню, а не зелену!» Під час конфлікту ми позначаємо наші погляди. Так ми показуємо, якими прагнемо бути!*

*Бути джерелом особистісного зростання: Конфлікти виникають, тому що інші люди мають відмінну від вашої думку. Можливо, їхня думка більш правильна, ніж ваша, позаяк у них є інші знання і досвід. Коли ми відкриті, спокійні і вміємо слухати інших, ми можемо дізнатися багато нових речей та розвиватися.*

*Демонструвати сильні відносини між людьми: Часто ми сердимось найсильніше на тих, кого найбільше любимо. Коли ми щирі і заявляємо про свою незгоду, то демонструємо важливі і сильні відносини між людьми.*

*Формувати нові відносини і дружбу: Індивіди та групи, незнайомі один з одним, можуть сформувати під час конфлікту спільні інтереси і дружбу на тривалий час, яка більш значуща, ніж конфлікт. Конфлікти можуть, таким чином, стати способом створення нових відносин».*

На **третьому етапі** виконання вправи тренер демонструє учасникам на аркуші фліпчарту «Криву конфлікту»:

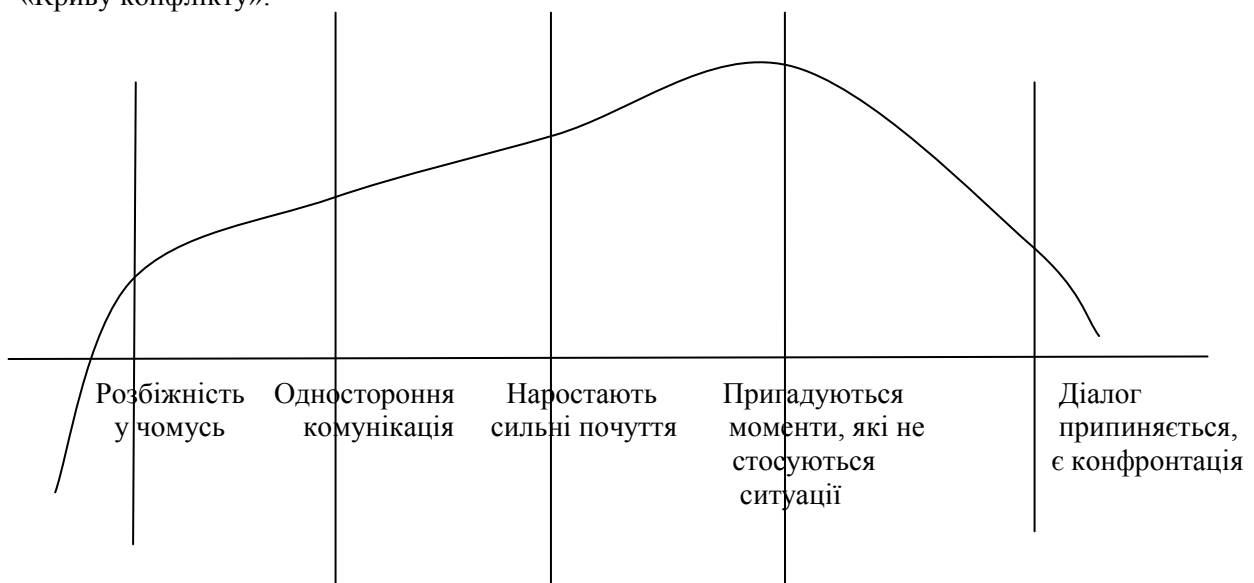


Рис. 1. «Крива конфлікту»

Потім тренер демонструє учасникам стадії вирішення конфліктів (кожну стадію варто оформити на кольоровому аркуші і викладати на середині кола по черзі, надаючи щодо кожної стадії коментарі).

1. Визнати, що ви перебуваєте в конфлікті.
2. Визначити проблему.
3. Вступити в діалог і проявляти повагу до ситуації іншої людини.
4. Знайти моменти, з якими ви згодні.
5. Знайти прийнятні рішення, які задовольняють обидві сторони.

#### До уваги тренера!

Важливі аспекти для групи учасників:

Конфлікт може призвести до силового втручання. Силове втручання – це неприпустиме вторгнення або утиск прав іншої людини. Якщо ви стаєте свідком силового втручання, спробуйте припинити його самі або повідомте про це дорослим.

#### 8. Вправа «Так – ні»

**Мета:** формувати навички асертивної відмови та прохання про допомогу.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

На початку вправи тренер звертається до учасників:

*«Вміння аргументовано і тактовно говорити «ні» допомагає уникнути багатьох проблем у спілкуванні. Деколи людина точно знає, що не зможе виконати якесь прохання, але погоджується, а потім чи його не виконує, чи виконує всупереч своїм інтересам. Бувають ситуації, в яких відмова є більш доцільною стосовно інших і себе (наприклад, у ризикованих ситуаціях). Окрім того, іноді трапляється так, що люди починають маніпулювати тими, хто не вміє говорити «ні». Важливо пам'ятати, що ви маєте право відмовити, у той час, як інші люди мають право звертатися з проханням.*

- Чому ж так важко відмовити іншій людині й вимовити таке просте і коротке слово «ні»? (тренер може вислухати короткі відповіді учасників з їхнього власного досвіду)

#### До уваги тренера!

Найчастіше невміння сказати «ні» може бути зумовлене такими переконаннями: «Люди образяться або розсердяться», «До мене будуть гірше ставитися, перестануть спілкуватися», «Я можу втратити друзів», «Якщо я відмовлю, тоді я не зможу просити інших про щось» тощо.

Тренер наголошує учасникам, що вміння відмовитися від того, що їм не потрібно, або від того, що становить для них певні ризики, або від того, що вони не зможуть потім виконати, є важливим для уникнення складних ситуацій в житті. І навпаки, якщо є навичка і можливість сказати «ні» чесно і на початку, це допоможе зберегти гарні стосунки, а не зруйнує їх (стосунки скоріше зруйнує те, що людина пообіцяє щось виконати, а потім не зробить).

Тренер демонструє учасникам на аркуші для фліпчарту техніку асертивної відмови:

1. *Вислухайте уважно прохання.*
2. *Визначте свою позицію:* яке рішення приймаєте: виконати, частково допомогти, відмовити.
3. *Ввічливо і впевнено відмовте.*

Варіанти відмови:

*Скажіть «Ні».* Впевнено й однозначно відмовте: «Дякую, ні», «Мені це не підходить», «Пробачте, зараз я не можу», «Дякую, що запитали, на жаль, я не зможу вам допомогти».

4. *Коротко обґрунтуйте відмову,* поясніть, чому це саме так. Наведення аргументів пом'якшує відмову. Наприклад: «Я не можу це зробити, тому що... Не ображайся, я справді не можу!»  
Допоможіть прохачеві почуватися гідно.

Тренер пропонує учасникам попрактикувати вміння сказати «ні» максимально коректно.

### До уваги тренера!

Варіанти відмови потрібно оформити на аркуші для фліпчарту або на слайді, щоб під час виконання практичного завдання учасники могли вільно ними користуватися.

Для цього тренер об'єднує учасників у двійки і просить розподілити ролі на того, хто буде висловлювати прохання, і хто говоритиме «ні» (після практики учасники поміняються ролями).

#### 9. Підбиття підсумків заняття

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

– *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*

– *Що найбільше запам'яталось?*

#### 10. Домашнє завдання

**Мета:** закріпити досягнутий під час заняття результат, що пов'язаний з визначенням актуальних життєвих цінностей людини.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та озвучує його. А саме пропонує: використати техніки асертивної відмови на прохання, яке не можете виконати.

Далі тренер пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі їхні запитання.

#### 11. Ритуал прощання

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

### Типи поведінки при спілкуванні

Виокремлюють три типи поведінки: пасивна, агресивна, асертивна.

#### **Пасивна поведінка**

*Зміст* пасивної поведінки – догодити оточенню, уникнути конфлікту, виглядати в очах інших приємними людьми.

*Ознаки пасивної поведінки:* заперечують власні потреби; приховують почуття, думки, бажання, рідко їх висловлюють; жертвують інтересами, потребами заради інших; уникають активних контактів з оточуючими, складних ситуацій; виправдовуються або вибачаються при найменшій критиці; вважають, що інші користуються їхньою добротою; схильні накопичувати образи; уникають відповідальності, надають це право іншим; не відстоюють своїх прав, не вміють протистояти маніпуляціям з боку інших людей; іноді самі намагаються маніпулювати іншими, викликаючи у них жалість, почуття провини.

*Наслідки:* потреби таких людей не задовольняються, вони відчувають себе жертвами; недостатньо управляють власним життям, дають можливість іншим керувати собою; не вміють себе захистити; втрачають самоповагу; не завжди досягають бажаного, не використовують сприятливих можливостей.

#### **Агресивна поведінка**

Використовується особами, які переймаються лише своїми потребами, думками та почуттями і досягають бажаного будь-яким шляхом. Не враховують прав і справедливих вимог інших.

*Зміст* агресивної поведінки – домінувати, відстоювати свої права за рахунок інших людей.

*Ознаки агресивної поведінки:* вважають власні потреби та думки пріоритетними; ігнорують почуття та потреби інших; недооцінюють співрозмовника; висловлюють думки, почуття і бажання у нав'язливій формі: вимог, наказів, звинувачень, погроз; перекладають відповідальність за свої дії на інших; самостверджуються за рахунок інших; висловлюються голосно, перебивають; контролюють власне життя та оточуючих.

*Наслідки:* задовольняють свої потреби, досягають бажаного; провокують агресію з боку інших, часто спричиняють конфлікти; втрачають довіру й повагу людей.

#### **Асертивна поведінка**

Асертивність часто визначають як золоту середину між пасивною і агресивною поведінкою.

*Зміст* асертивної поведінки – чесно і прямо виражати свої думки, почуття, бажання, переконання, відстоювати власні права (у конструктивній формі), не порушуючи при цьому прав інших людей.

*Ознаки асертивної поведінки:* такі люди відповідальні за власну поведінку, не звинувачують інших у своїх негараздах; відстоюють власні права і переконання, водночас ставлячись з повагою до інших; цінують стосунки з іншими людьми, уміють уважно слухати і розуміти, щиро висловлюють позитивні та негативні емоції без ворожості та образливої переваги, визнають за іншими право помилятися, не осуджують за це; знають, чого хочуть або не хочуть, і можуть це чітко сформулювати; уміють домовлятися, знаходити рішення, що задовольняють обидві сторони; вміють себе захистити (не дозволяють іншим дошкуляти або використовувати), доброзичливо і впевнено відмовляти; сприймають компліменти і похвалу без удаваної скромності.

*Наслідки:* досягають бажаного, не порушуючи прав інших; вибудовують добрі стосунки; з ними хочуть мати справу ділові партнери; задоволені собою, своїм життям; деякі вважають їх надто пробивними і наполегливими; не завжди асертивних людей сприймають позитивно, тому що вони не приховують своїх емоцій<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків. – К. : Педагогічна думка, 2012. – 112 с.



## Заняття 4. Вчимося розуміти та поважати інших

**Мета:** розвиток уміння працювати в команді на засадах поваги та толерантності; усвідомлення учасниками власних кордонів та кордонів інших людей.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

### План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Мій власний герб» (15 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (5 хв)
6. Вправа «Ярлики» (18 хв)
- 6.1. Вправа «Власний простір» (18 хв) – *альтернативна вправа*
7. Рольова гра «Цивілізація» (35 хв)
8. Вправа «Я-повідомлення» (20 хв)
9. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
10. Домашнє завдання (5 хв)
11. Ритуал прощання (2 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

#### Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада/ий сьогодні всіх вас бачити. Сьогоднішнє заняття присвячене нашій взаємодії з іншими людьми. Ми обговоримо, що таке власний простір у спілкуванні з іншими людьми і чому важливо зберігати свій простір та поважати простір інших. Ми ознайомимся з прийомами захисту власних кордонів, щоб забезпечити комфорт і емоційну рівновагу при спілкуванні з іншими. А також з'ясуємо, наскільки важливо формувати стосунки на засадах поваги до інших, уникаючи ярликів та образливих дій».*

#### 2. Вправа на знайомство «Мій власний герб»

**Мета:** продовжити знайомство, створити дружню атмосферу, посилити розуміння учасників, що всі люди різні, мають різний досвід і переконання.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуші А3 або А4 за кількістю учасників, фломастери, олівці.

#### Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

*«У старі часи в деяких сімей були власні сімейні герби. Переважно, це були багаті і впливові сім'ї, чий герби склалися із символів, що характеризують родину. Якщо сім'я була віруючою, герб міг містити релігійні символи; якщо це була сім'я мисливців, на гербі часто зображували тварину. Іншими символами могли бути зерно, поля, риба, виноградна лоза та ін. Яким би кожен з вас уявив свій власний герб? (ураховуючи ваш досвід, вподобання, тощо)».*

Тренер роздає учасникам засоби для малювання та пропонує протягом 5 хвилин намалювати власний герб, відповідаючи на такі питання:

- *Хороше, що трапилося зі мною в житті*
- *Мої найважливіші інтереси*
- *Речі, які я дуже добре вмію робити».*

### До уваги тренера!

Формулювання питань для гербів можна змінювати залежно від групи учасників.

Коли учасники готові, вони коротко презентують свої «герби» («герби» потрібно розвісити на стінах).

#### Запитання для обговорення:

- *Що ви відчували, коли думали «про себе»?*
- *Що нового ви почули один про одного? Чи цікаво вам було слухати?*
- *Чи могли ми побачити з цієї вправи, що всі мають певний позитивний досвід, риси тощо?*
- *Яким чином ми можемо використовувати наші позитивні сторони?*

### До уваги тренера!

Наприкінці важливо зробити висновок, що всі наші позитивні якості, здібності і досвід є тим ресурсом, який ми можемо використовувати у житті (у т. ч. при спілкуванні з іншими людьми).

### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** закріпити інформацію, засвоєну на минулому занятті, згадати основні моменти.

**Час:** 5 хв.

#### Хід проведення:

Тренер просить учасників дати відповіді на такі запитання.

#### Запитання для обговорення:

- *Що відбувалось на минулому занятті?*
- *Що запам'яталося найбільше?*
- *Що було корисного?*
- *Що використовували впродовж часу між заняттями?*

### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. Чи є такі правила, що вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

#### Хід проведення:

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

– *Ті, у кого була нагода використати впевнену відмову, розкажіть про свій досвід? Чи був він успішним? Чому?*

**6. Вправа «Ярлики»**

**Мета:** показати значущість толерантної поведінки під час взаємодії з іншими, формувати навички безоцінювального спілкування.

**Час:** 18 хв.

**Ресурси:** набори розрізаних картинок (листівок або фотокарток, або пазлів) за кількістю груп (3 або 4 групи по 5-7 осіб залежно від кількості учасників), набори «корон» з виразами: «Усміхайся мені», «Будь похмурим», «Корчи мені гримаси», «Ігноруй мене», «Розмовляй зі мною так, ніби мені 5 років», «Підбадьорюй мене», «Кажі мені, що я нічого не вмію», «Жалій мене» (кількість корон має відповідати кількості учасників у групах).

**Хід проведення:**

Тренер об'єднує учасників у групи по 5-7 осіб. Кожному він надіває на голову «корону» таким чином, щоб той не бачив, що на ній написано («корони» виготовляють з двох смужок білого паперу, склеєних по боках). Після цього кожній групі дається завдання протягом 10 хвилин скласти цілу картинку з розрізаних шматочків, але звертатися під час роботи до учасника своєї групи потрібно так, як написано на його «короні».

Через 10 хвилин усі учасники по черзі (не знімаючи «корон») відповідають на запитання тренера:

– *Чи сподобалось вам, коли з вами спілкувалися таким чином?*

Після того, як усі висловляться, тренер пропонує учасникам зняти «корони» і вийти зі своїх ролей.

**Запитання для обговорення**

- *Чим у реальному житті можуть бути «корони»?*
- *Як впливає наявність подібних ярликів на спілкування?*
- *Як часто ми стикаємось із ситуаціями навішування ярликів?*
- *Як ви почувалися у реальному житті, коли хтось навішував на вас ярлик?*
- *Як можна змінити чиєсь уявлення про вас?*
- *Звідки ми беремо наші уявлення про інших?*
- *Чи легко позбутися ярлика, коли його вже навішено? Як це зробити?*

**6.1. Вправа «Власний простір»** – альтернативна вправа (проводиться замість Вправи 6 або після неї за наявності додаткового часу)

**Мета:** дослідити особистий простір у взаємодії з іншими людьми, ознайомити з прийомами захисту власних кордонів, сприяти розвитку асертивності.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Кожна людина має свої кордони. Якщо у спілкуванні двох людей ми дотримуємося цих кордонів та поважаємо їх, то відчуваємося комфортно. Якщо ж наші кордони порушуються, ми відчуваємо себе погано, нам важко спілкуватися з такою людиною. Коли ми порушуємо кордони – страждає інша людина. Зараз ми виконаємо вправу, яка допоможе нам визначити, де ж справді проходять наші кордони і чи змінюються вони при спілкуванні з різними людьми.»*

Група об'єднується у дві команди. Учасники груп стають вдовж протилежних стін приміщення один навпроти другого (ніби два ряди навпроти). За сигналом тренера перші номери (одна команда) повільно наближаються до других. Завдання ж других номерів – зупинити партнера жестом «Стоп», коли стане некомфортно. Якщо ж перший номер відчує дискомфорт, він має зупинитися сам. Потім учасники обмінюються позиціями.

### До уваги тренера!

Можна експериментувати зі швидкістю: рухатися швидко, достатньо різко. Знову учасники першого ряду показують, де потрібно зупинитись (стоп-жест). Можливо також кілька разів помінятися парами для розширення досвіду.

#### Запитання для обговорення:

- *Який досвід ви здобули, виконуючи вправу? Чи з усіма людьми вам було однаково комфортно?*
- *Що впливало на те, що одних людей ви допускали дуже близько, а інших тримали на відстані? Крім відстані, як ще можуть бути порушені кордони?*
- *Як можна захистити свої кордони?*
- *Як проявляти повагу до кордонів іншої людини?*

Наприкінці вправи тренер робить підсумок:

*«Зона комфорту кожної людини є суб'єктивною, індивідуальною. Якщо не захищати кордони своєї особистості, поступово формується враження, що вас постійно використовують. Це може бути ваш час; енергія; життєвий простір; невід'ємне право думати, відчувати і вірити тощо. У цих ситуаціях важливо вміти себе захистити. У багатьох випадках просто «ні» або «спасибі, я не хочу» – все, що потрібно для встановлення особистих кордонів».*

#### 7. Рольова гра «Цивілізація»

**Мета:** формувати в учасників навички ефективної взаємодії, що ґрунтується на сильних сторонах.

**Час:** 35 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери, олівці, фломастери.

#### Хід проведення:

На **першому етапі** тренер об'єднує учасників у дві групи, які збираються у різних місцях тренінгової зали (або в різних кімнатах, якщо є така можливість).

Перед початком виконання вправи тренер оголошує завдання:

*«Уявіть собі, що кожна з груп – це окрема прогресивна цивілізація. Ви – її представники, що подорожують у космосі. Зараз ви летите на планету Земля на міжгалактичний фестиваль, і вам потрібно:*

*1. Представити свою прогресивну цивілізацію, вигадавши її назву, географічне місцезонашування, природні ресурси, населення, систему правління й оборони, закони, за якими живе цивілізація, її культурні особливості (все це записати, додати малюнки) (15-20 хв).*

*2. Розподілити між учасниками в кожній підгрупі ролі парламентарів цивілізації (2-3 особи). Через парламентарів презентувати свою цивілізацію».*

Після виконання завдання групи презентують свої цивілізації.

На **другому етапі** тренер просить кожну «цивілізацію» обговорити та за 3-5 хвилин знайти найсильніші і найслабші сторони іншої представленої «цивілізації» і передати цю інформацію через парламентарів.

З цього етапу розвитку гри тренер оголошує кризову ситуацію.

*«Увага! На нашу Галактику здійснено напад вірусами. Якщо не вжити термінових заходів, використовуючи сильні сторони цивілізацій і захищаючи слабкі місця, то життя на ваших планетах загине».*

За 10-15 хвилин потрібно спільно, обома групами, створити систему захисту від вірусів і представити її через парламентарів (знову записати, намалювати).

По закінченні тренер пропонує поаплодувати та подякувати один одному за плідну роботу.

#### Запитання для обговорення

- *Що відбувалося в команді і в групі загалом у момент представлення та аналізу слабких та сильних сторін цивілізацій?*
- *Чи змінився настрій під час створення системи захисту Галактики? Що і яким чином вплинуло на зміну настрою?*
- *Які ваші думки і враження від гри «Цивілізація»? Чого вона вчить?*

### До уваги тренера!

Ця вправа дає можливість створити справжню команду. Під час обговорення слід звернути увагу на взаємодію між учасниками гри, а також на те, що спільними зусиллями можна вирішити багато проблем. Але взаємодія має ґрунтуватися на повазі, вмінні слухати один одного та толерантному ставленні.

#### 8. Вправа «Я-повідомлення»

**Мета:** сформувати в учасників навичку «Я-повідомлення».

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери.

#### **Хід проведення:**

На **першому етапі** вправи тренер надає учасникам інформацію про використання «Я-повідомлення» у спілкуванні.

*«Отже, ми вже не раз акцентували з вами увагу на тому, що важливо вміти проявляти толерантність під час спілкування. Це передбачає не тільки прийняття іншого, а й уміння підтримати та допомогти йому. В ситуації, коли людина переживає сильні негативні емоції, з'являються проблеми з їх вираженням, а це може, у свою чергу, призвести до конфлікту. Одним з ефективних способів вирішення цієї проблеми є усвідомлення своїх почуттів і здатність сказати про них партнеру. Саме цей спосіб самовираження і називається «Я-повідомлення».*

*«Я-повідомлення» – це усвідомлення та проголошення власного стану, викликаного ситуацією, що склалася. Використання під час спілкування «Я-повідомлень» допомагає висловити свої почуття, не принижуючи іншу людину (порівняйте: «Я дуже хвилююсь, коли тебе немає вдома об 11-й вечора» та «Ти знову прийшов додому об 11-й вечора?!»).*

*Людина завжди відчуває, коли її звинувачують чи хочуть перекласти на неї відповідальність. Важливо розуміти, що «Я-повідомлення» конструктивно змінює не тільки ваше особисте ставлення до складної ситуації, а й ставлення вашого партнера до неї. Ваше щире висловлювання своїх почуттів з позиції усвідомлення власної відповідальності за те, що з вами відбувається, не може нікого образити чи викликати агресію, а навпаки, спонукає вашого партнера замислитися над правильністю і його власного вчинку.*

*«Я-повідомлення» охоплює не тільки «проговорювання» свого емоційного стану, а й визначення умов та причин, що викликали цю ситуацію».*

Далі тренер презентує учасникам схему «Я-повідомлення»:

- 1) опис ситуації, яка викликала напруженість («Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я стикаюся з такою ситуацією...»);
- 2) точне визначення власного почуття у певній ситуації («Я відчуваю...», «Я не знаю, що і сказати...», «У мене виникла проблема...»);
- 3) побажання щодо зміни ситуації («Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...»).

### До уваги тренера!

Схема «Я-повідомлення» має бути заздалегідь оформлена на аркуші для фліпчарту.

На **другому етапі** вправи тренер об'єднує учасників у 3 групи і пропонує обговорити такі ситуації, підготувавши реакції на них з використанням «Я-повідомлень»:

Група 1: Твій друг/подруга попросив/попросила у тебе одяг і порвав/порвала його.

Група 2: Ви домовились з другом зустрітися і піти у кіно, але він не прийшов. Ви чекали, але так і не дочекалися його.

Група 3: Батьки сварять вас за погані оцінки.

На виконання завдання відводиться 5-7 хвилин. Далі кожна група представляє свої варіанти вирішення зазначеної ситуації, використовуючи «Я-повідомлення».

### До уваги тренера!

Практичну роботу можна провести індивідуально. Для цього кожному учаснику потрібно видати бланк із ситуаціями, а він має підготувати для них «Я-повідомлення». Результати учасники можуть презентувати у колі.

#### Запитання для обговорення:

- *Які висловлювання ми переважно використовуємо у повсякденному житті?*
- *Чи важко вам було оперувати «Я-повідомленнями»? Чому це важко було робити?*
- *У чому переваги «Я-повідомлення»?*

#### 9. Підбиття підсумків заняття

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

#### **Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

#### Запитання для обговорення:

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*

#### 10. Домашнє завдання

**Мета:** закріпити досягнутий під час заняття результат, що пов'язаний з визначенням актуальних життєвих цінностей людини.

**Час:** 5 хв.

#### **Хід проведення:**

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та озвучує його. А саме пропонує: використати техніку «Я-повідомлення» (щонайменше тричі) при спілкуванні з друзями.

Далі тренер пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі їхні запитання.

#### 11. Ритуал прощання

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 2 хв.

#### **Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

## Заняття 5. Усі ми різні – всі ми особливі

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям «ідентичність», визначити, що таке соціальні стереотипи та як вони впливають на формування ставлення до людей та тих чи інших соціальних груп; обговорити з учасниками прояви дискримінації в суспільстві та шляхи її попередження.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

### План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Я такий як усі – я не такий як усі» (15 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (5 хв)
6. Вправа «Ідентичність» (18 хв)
7. Вправа «Зірка» (15 хв)
8. Вправа «Соціальні стереотипи» (20 хв)
9. Вправа «Головоломка» (20 хв)
10. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
11. Домашнє завдання (5 хв)
12. Ритуал прощання (2 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** привітати учасників заняття, налагодити позитивну атмосферу в групі та налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

#### **Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада/ий сьогодні всіх вас бачити. На сьогоднішньому занятті ми розглянемо поняття «ідентичність» людини і як вона формується. Ми будемо говорити про ваші особливості і різні риси, та вчитися з повагою ставитися до наших «відмінностей».*

#### 2. Вправа на знайомство «Я такий як усі – я не такий як усі»

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, надати можливість учасникам ідентифікувати та розповісти про свої цікаві особливості.

**Час:** 15 хв.

#### **Хід проведення:**

Тренер розпочинає вправу словами:

*«Сьогодні ми будемо знайомитися зі своїм внутрішнім світом та з внутрішнім світом інших людей. Тому вправу на знайомство я пропоную провести у такій формі: «Мене звали ... Я такий як усі, тому що... Я не такий як усі, тому що...».*

#### **Запитання для обговорення:**

- Чи сподобалась Вам вправа?
- Що нового Ви дізналися один про одного?
- Що нового Ви дізналися про себе?

**До уваги тренера!**

На завершення вправи тренер може зробити висновок: *«Кожен із нас особистість з неповторним характером, життєвим досвідом, уподобаннями, поглядами на світ. Усе це становить нашу ідентичність, яка є унікальною і особливою саме для кожного з вас».*

### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** закріпити інформацію, засвоєну на минулому занятті, згадати основні моменти.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер просить учасників дати відповіді на такі запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Що відбувалось на минулому занятті?*
- *Що запам'яталося найбільше?*
- *Що було корисного?*
- *Що використовували впродовж часу між заняттями?*

### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. Чи є такі правила, що вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

– *Ті, у кого була нагода використати Я-висловлювання, розкажіть про свій досвід. Чи був він успішним? Чому?*

### 6. Вправа «Ідентичність»

**Мета:** визначити, яку ідентичність мають учасники, та допомогти їм усвідомити, як ідентичність формується.

**Час:** 18 хв.

**Ресурси:** ручки за кількістю учасників, аркуші А4 за кількістю учасників із заздалегідь надрукованими запитаннями:

1. *Які ваші найважливіші елементи/характеристики ідентичності?*
2. *З якими належностями і характеристиками ви народилися?*
3. *Які належності ви вибрали самі?*



**Хід проведення:**

На **першому етапі** виконання вправи тренер звертається до учасників:

*«Чи замислювалися ви про те, скільки у вас у житті є ролей, які ви «граєте» щодня? Для батьків ви, насамперед, дитина: син або донька (це, відповідно – ваша соціальна роль). У школі (ПТНЗ)/ВНЗ ви – учень/студент для вчителів, а для інших учнів – однокласник/одногрупник, для друзів – друг, все це теж наші соціальні ролі. Також ви можете бути футболістом, комп'ютерником або танцювати балет. Річ у тому, що ви – це багато всього різного, і різні ваші сторони активізуються в різних ситуаціях, а отже – всі ми граємо багато ролей у житті і, залежно від обставин, обираємо різні ролі.*

*Зараз я прошу подумати 2 хвилини і написати у своєму блокноті 5 характеристик, які ви можете першочергово зазначити стосовно себе, які дають про вас інформацію як про особистість».*

Потім тренер об'єднує учасників у пари та просить поділитися характеристиками, які вони зазначили щодо себе.

**Запитання для обговорення:**

- Чи дізналися ви що-небудь нове один про одного?
- Чи є якісь характеристики, які найчастіше зазначалися вами? Які саме?
- Як ви думаєте, чи можуть з часом змінюватися наші характеристики і з чим це пов'язано?
- Як ви гадаєте, чи визначають наші характеристики нас як особистість? Чи роблять нас особливими?

На **другому етапі** виконання вправи тренер пояснює учасникам: усе, що вони визначають стосовно себе, – риси, характеристики, ознаки, які вони мають як особистість, їх належність до сім'ї, школи, інших груп (тобто ролі, які відіграються щодня), визначає їхню ідентичність (ідентифікує їх як особистість).

*«Наша ідентичність – різноманітна, і дуже багато факторів відіграють роль в її формуванні: стать, мова, національність, етнічна належність, релігія, вік, сім'я, освіта, індивідуальність, спосіб життя, наш досвід. Деякі з них не залежать від нас, зокрема: стать, наше місце народження/країна. Але ідентичність людини також формується і залежно від середовища, нашого досвіду, від нас самих. Наприклад, я мрію стати актором або спортсменом, я вважаю, що маю хист до цього, але чи використаю я ці свої ресурси та можливості, чи робитиму якісь кроки у напрямі реалізації своєї мрії?*

*Ми стаємо різними, тому що різні фактори впливають на формування нашої ідентичності. Не існує двох абсолютно схожих один на одного людей. Ми всі – унікальні і незамінні. Деякі аспекти нашої ідентичності з часом можуть змінюватися, наприклад ми можемо змінити професію або стати батьками – це теж дуже впливає на наше формування. Отже, всі ми різні, і важливо, пам'ятаючи про свою ідентичність, поважати ідентичність кожної людини».*

**До уваги тренера!**

Ідентичність визначають як почуття самототожності, власної істинності, повноцінності, причетності до світу та до інших людей; усвідомлення своєї ідентичності визначає здатність особистості до повноцінного вирішення завдань, які постають перед людиною на кожному етапі розвитку.

На **третьому етапі** виконання вправи тренер пропонує учасникам шляхом обговорення з'ясувати, як формується ідентичність.

**Запитання для обговорення:**

- Чи запитували ви себе раніше: «Хто я є? Що я являю собою?» і «Чому я став(ла) таким(ою)»?
- З якими рисами/особливостями людина народжується? А яких набуває в житті?
- Що важливіше: етнічна належність і середовище, в яких ми народилися; або те, ким ми хочемо стати? Чи є тут взаємозв'язок?

- Чи допоміг цей аналіз побачити себе по-новому?

### 7. Вправа «Зірка»

**Мета:** дати зрозуміти учасникам, що всі люди, свідомо чи несвідомо, беруть участь у поділі людей на групи за тими чи іншими особливостями; групи можуть бути такими, що приймають або виключають тих чи інших.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** маленькі наклейки у формі зірочок, які можна наклеїти на лоб кожному учаснику. Зірочки можуть бути чотирьох або п'яти кольорів, але щоб по декілька учасників мали зірочки однакового кольору (аби вони могли утворити малі групи); також має бути по одній зірочці одного або двох кольорів.

#### Хід проведення:

Тренер просить учасників стати в коло і заплющити очі. Кожному учаснику на лоб наклеюється зірка. Потім тренер інформує учасників, що вони можуть розплющити очі, і дає їм таке завдання:

- Учасники мають протягом 2-3 хвилин утворити групи, але при цьому їм не дозволено розмовляти. Колір своєї зірочки учасники бачити не можуть.

#### До уваги тренера!

Тренер не дає учасникам інструкцій щодо того, як саме вони мають утворити групи/за яким принципом.

Як правило, учасники сформують групи за кольором зірочок. Хоча вони і не можуть бачити кольори своєї зірочки, вони допомагають один одному зрозуміти, до якої групи належать (до групи синіх зірочок, червоних та ін.) Часто ті, чий колір не повторюється, залишаються стояти одні, без групи.

#### Запитання для обговорення:

- Чи було важко/легко виконувати завдання?
- Чому саме таким чином ви утворили групи? Чим ви керувалися? Чи мав колір значення при утворенні груп?
- Що ви думали, коли об'єднувалися в групи?
- Які ви мали відчуття, коли зрозуміли, що належите до якоїсь групи?
- Як почували себе учасники, які не об'єдналися? Чому можна відчувати себе самотньо, якщо ти не належиш до якоїсь групи?
- Чи є у вас в школі/технікумі групи? Чи подобається вам, що вони є? Коли ми стаємо частиною групи? Коли ми припиняємо бути частиною групи?
- Чи потрібні нам взагалі групи? Навіщо? Чи бувають випадки, що ми не наважуємося висловити свою думку в групі? Які наслідки це може мати? Що ми здатні зробити, щоб не потрапити в таку ситуацію?

#### До уваги тренера!

Часто люди утворюють групи на основі внутрішніх і зовнішніх ознак, певних уподобань, переконань. Важливо розуміти, що, утворюючи групи, ми не тільки набуваємо почуття причетності, єдності і безпеки, але також і «відсікаємо» всіх інших. Іноді ті, кого не прийняли в групу, можуть сприймати це негативно. Можливо, краще запросити в групу й інших людей? Належність до групи також може привести до того, що ми будемо придушувати свої особисті думки перед думкою групи. Отже, важливо, щоб такі групи не обмежували, а, навпаки, слугували розвитку людини.

### 8. Вправа «Соціальні стереотипи»

**Мета:** розглянути з учасниками, що таке соціальні стереотипи, та визначити їхній вплив на формування нетолерантного ставлення до людей та до певних соціальних груп.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери.

#### Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер об'єднує учасників у 4 або 5 груп. Кожна група отримує певну соціальну групу людей (наприклад, біженці, рокери, пенсіонери, футбольні фани, люди, які живуть на вулиці, готи, гомосексуали (геї), ВІЛ-позитивні, засуджені, інші).

### До уваги тренера!

Соціальні групи для проведення цієї вправи варто обирати залежно від групи учасників та їх готовності обговорювати ті чи інші тематики. Варто представити для роботи ті групи, які актуальні для обговорення в громаді, де проживають учасники.

Учасники в групах мають обговорити та визначити п'ять позитивних і п'ять негативних якостей цієї групи та записують їх у два стовпчики на аркуші для фліпчарту (10 хвилин). Після виконання завдання групи представляють свої результати і відбувається обговорення.

#### Запитання для обговорення:

- Як ви «вийшли» саме на ці якості? Що було найлегше виявити, позитивні чи негативні якості?
- Чи легко ви дійшли згоди у вашій групі при обговоренні?
- Звідки ви знали про ці якості? Ви коли-небудь зустрічалися з ким-небудь із такої групи? Якщо ні, то звідки ви можете знати, що вони саме такі?
- Як ви думаєте, чи всі члени такої групи володіють цими якостями?
- Чи є ці якості відображенням соціальних стереотипів?
- Чи сприяють стереотипи тому, що ми вішаємо на людей «ярлики» (тобто, стигматизуємо їх)?
- Чи правильно приписувати людям особливі якості або риси характеру, якщо ви їх ніколи не зустрічали, а лише на підставі того, до якої групи вони належать?

На **другому етапі** виконання вправи тренер дає учасникам коротку інформацію про соціальні стереотипи:

*«Стереотипи можуть бути досить незручною темою, оскільки вони демонструють не завжди позитивне ставлення до певних соціальних груп. Але знати про їх існування необхідно. Стереотипи створюються шляхом поділу людей на групи за певною ознакою, наприклад національність (усі французи люблять вино). Можливо, ви знаєте якісь подібні стереотипи?»*

*Уолтер Лінпман – автор поняття «стереотип», визначає стереотипи як «картинки в нашій голові». Він стверджував, що певні уявлення про людей складаються у нас через різні джерела інформації, а не через прямий контакт з цими людьми. Так, часто ми бачимо те, що «хочемо» бачити, а не те, що є насправді; думки наші не завжди змінюються, навіть при особистій зустрічі з представником тієї чи іншої групи.*

*Стереотипи бувають позитивні і негативні (наприклад, «бабусі добрі», «люди, які вийшли з в'язниці, все одно залишаються злочинцями»).*

*Стереотипи формуються і передаються через спілкування, засоби масової інформації та повсякденне життя. Необхідно розуміти, що вони впливають на те, як ми себе поводимо щодо тих чи інших груп. Негативні стереотипи призводять до відчуження людей один від одного, а коли люди перестають спілкуватися, зменшується можливість «поправити» власні укорінені, проте хибні, переконання і збільшується ймовірність створення образу «ворога». Негативні стереотипи, ярлики, також призводять до дискримінації – дій, які порушують права людини.*

*Дуже важливо «думати» і робити свої, максимально об'єктивні, висновки, якщо ми бачимо, як певні люди поділяють інших людей на категорії та вішають на них ярлики. У людей можуть бути певні загальні характеристики: наприклад, за національністю або кольором шкіри, проте всі люди різні. Кожна людина має «свій» унікальний набір характеристик, рис та особливостей, свою ідентичність, про що ми говорили на початку заняття. Необхідно пам'ятати, що перед вами – людина, індивід, а не група або культура».*

### 9. Вправа «Головоломка»

**Мета:** сформувати в учасників розуміння того, що таке дискримінація, дати їм можливість відчувати власні реакції на дискримінацію.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** картинки (фотокартки), розрізані на шматочки (4 набори) (бажано формату А4 або А3), 4 конверти, Додаток 2.5.1.

#### Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер об'єднує учасників у чотири групи і дає кожній групі конверт, в якому розрізана на шматочки листівка або картинка.

Група 1 отримує конверт з повним набором шматочків картинки.

Група 2 отримує конверт зі шматочками двох картинок.

Групи 3 та 4 отримують конверт зі шматочками «збірних» картинок, тобто шматочки двох картинок змішані, розділені на 2 конверти таким чином, що кожна з груп (3 та 4) має змішані частини двох картинок.

Групи отримують завдання скласти картинку. Перед виконанням завдання тренер пояснює правила: перша група починає на одну хвилину раніше, ніж усі інші. Другій групі дозволено використовувати тільки ліву руку при складанні картинки. Інші групи можуть працювати як захочуть. Усі групи мають якнайшвидше скласти свої картинки.

#### До уваги тренера!

Третя та четверта групи зрозуміють, що їм не вистачає шматочків для однієї картинки. Можливо, вони здогадаються, що можна обмінятися шматочками. Обмін і співпраця дозволені.

#### Запитання для обговорення:

- *Як ви думаєте, що нам демонструє ця вправа?*
- *Як це, коли в різних груп різні (нерівні) можливості?*
- *Чи можна зробити якісь висновки про реальне життя, виходячи з цієї вправи?*
- *Чи переживали ви самі або ваші знайомі певну несправедливість або дискримінаційне ставлення/умови? Як ви думаєте, які люди можуть найбільше піддаватися дискримінації в нашому суспільстві?*
- *Чи лежить вина за прояви дискримінації, у т. ч. на окремих людях, на суспільстві?*
- *До яких наслідків призводить дискримінація людей для суспільства і для самих людей?*

На **другому етапі** виконання вправи тренер дає учасникам інформаційне повідомлення щодо дискримінації (для підготовки інформаційного повідомлення можна скористатися Додатком 2.5.1).

### 9. Підбиття підсумків заняття

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

#### Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

#### Запитання для обговорення:

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*

### 10. Домашнє завдання

**Мета:** закріпити досягнутий під час заняття результат, що пов'язаний з визначенням актуальних життєвих цінностей людини.

**Час:** 5 хв.

#### Хід проведення:

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та озвучує його. А саме пропонує: подумати/поспостерігати і записати три соціальні стереотипи щодо будь-якої з груп, які існують у суспільстві, можливо, з якими особисто довелось зіткнутися.

Далі тренер пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі їхні запитання.

### **11. Ритуал прощання**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

## Дискримінація

Відповідно до Конституції України, всі особи незалежно від їх певних ознак мають рівні права і свободи, а також рівні можливості для їх реалізації.

Стаття 1 Закону України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні» визначає поняття «дискримінація»:

**Дискримінація** – ситуація, за якої особа та/або група осіб за їх ознаками раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, віку, інвалідності, етнічного та соціального походження, громадянства, сімейного та майнового стану, місця проживання, мовними або іншими ознаками, які були, є та можуть бути дійсними або припущеними, зазнає обмеження у визнанні, реалізації або користуванні правами і свободами в будь-якій формі, встановленій цим Законом, крім випадків, коли таке обмеження має правомірну, об'єктивно обґрунтовану мету, способи досягнення якої є належними та необхідними.

Закон встановлює такий перелік ознак, за якими заборонена дискримінація: раса, колір шкіри, політичні переконання, релігійні та інші переконання, стать, вік, інвалідність, етнічне походження, соціальне походження, громадянство, сімейний стан, майновий стан, місце проживання, мова або інші ознаки.

Фраза «або інші ознаки» означає те, що наведений у положенні Закону перелік є невичерпним та ілюстративним. Таке тлумачення підтверджується як аналізом міжнародного права, так і практикою Європейського суду з прав людини. До переліку ознак, за якими заборонена дискримінація, входять сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність (трансгендерність або транссексуальність), членство у профспілках, ВЛЛ-статус, інвалідність, генетичні характеристики особи, належність до національної меншини, тощо.

Соціальні стереотипи можуть призвести до дискримінації. Дискримінація – це необґрунтоване порушення прав людини або групи людей. Дискримінувати – значить обмежувати в правах; зазвичай з метою демонстрації власної переваги над тією або іншою людиною. Дискримінація є серйозним порушенням прав людини.

Дискримінація має різні форми: від образ і нападів до відмови в основних потребах, послугах та реалізації інших прав. Жертви дискримінації можуть опинитися в невідповідному становищі у галузі зайнятості або мати обмежений доступ до освіти, житла та необхідної медичної допомоги. Дискриміновані групи іноді позбавлені права на участь у суспільному житті, на свободу об'єднань, сповідувати свою релігію або зберігати свою культурну самобутність. Дискримінація в системі кримінального правосуддя проявляється у відмові дотримання належного процесу ведення справи та високій ймовірності, що певні групи стануть жертвами катувань та інших видів жорстокого поводження. Ці види дискримінації поширені у всій Європі. Яку б форму вона не приймала, дискримінація ґрунтується на запереченні чи неприйнятті відмінностей. Вона виникає в результаті неповаги до гідності й відмови визнати однакову цінність кожної людини. Права людини не можуть бути забезпечені у випадку, коли їх дотримання заборонено або обмежене за ознакою етнічного походження особи, кольору шкіри, релігії, статі, гендерної ідентичності, сексуальної орієнтації, віку, інвалідності чи іншого статусу. Це знайшло своє відображення у першій статті Загальної декларації прав людини, яка говорить, що «всі люди народжуються вільними і рівними у своїй гідності та правах».<sup>2</sup>

Усі люди різні. Так і повинно бути. Якщо ми хочемо, щоб нас самих поважали за наші цінності і вибори, ми так само повинні поважати інших.

<sup>2</sup> <http://amnesty.org.ua/materiali/materiali-kampaniyi/shho-take-diskriminatsiya/>

## Заняття 6. Гендерна рівність

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям «гендер» та «гендерна рівність», сприяти формуванню гендерночуйної поведінки.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «На авто до Аргентини» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (5 хв)
6. Вправа «Чим ми різнимось» (15 хв)
7. Вправа «Стать чи гендер» (10 хв)
8. Вправа «Гендерні ролі та стереотипи» (25 хв)
9. Вправа «Гендерна рівність» (28 хв)
10. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
11. Домашнє завдання (5 хв)
12. Ритуал прощання (2 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** привітати учасників, оголосити мету заняття, налаштувати на активну участь у занятті.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту за назвою теми та привітанням до учасників.

**Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада/ий усіх вас бачити. Тема нашого сьогоднішнього заняття – «Гендерна рівність». Ми обговоримо, що таке гендер, стать, у чому різниця між цими поняттями, які бувають гендерні ролі та стереотипні уявлення про них. Також з'ясуємо, чому такою важливою є гендерна рівність і як вона впливає на відносини між статями».*

#### 2. Вправа на знайомство «На авто до Аргентини»

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти ближчій взаємодії між учасниками.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам по колу за годинниковою стрілкою назвати своє ім'я, вид транспорту, країну, до якої вони хотіли б поїхати. При цьому обов'язково, щоб вид транспорту і країна починалися з тієї самої літери, що й ім'я учасника.

Наприклад: «Мене звати Андрій, я хочу поїхати на авто до Аргентини».

#### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** закріпити інформацію, засвоєну на минулому занятті, згадати основні моменти.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер просить учасників дати відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Що відбувалось на минулому занятті?
- Що запам'яталося найбільше?
- Що було корисного?
- Що використовували впродовж часу між заняттями?

#### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. Чи є такі правила, що вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

#### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

#### Запитання для обговорення:

*– Розкажіть, які соціальні стереотипи щодо будь-якої з груп, які існують у суспільстві, ви змогли виявити та зафіксувати?*

*– Чи доводилося вам особисто зіткнутися зі стереотипами? Як ви їх долали або чи долали взагалі?*

#### 6. Вправа «Чим ми різнимось»

**Мета:** обговорити з учасниками різницю між поняттям «стать» і «гендер».

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** виконання вправи тренер пропонує учасникам поговорити про чоловіків і жінок. Аркуш для фліпчарту розділений на дві половини, в одній половині слід робити опис щодо жінок, в іншій – стосовно чоловіків.

Тренер звертається до учасників із запитанням:

*- Які слова-асоціації, характеристики ви можете назвати щодо дівчат/жінок?*

Тренер фіксує всі відповіді на аркуші фліпчарту. Коли вся колонка заповнена, з тим самим запитанням тренер звертається до групи, щоб обговорити, які слова-асоціації, характеристики можна зафіксувати щодо чоловіків.

#### До уваги тренера!

Необхідно підвести учасників до того, щоб серед відповідей були такі: жінка є «мамою»/«народжує дітей», а чоловік є «татом»/«може запліднити жінку для продовження роду». Це є об'єктивною відмінністю жінок і чоловіків.

Після проведення мозкового штурму тренер проводить обговорення запропонованих характеристик таким способом, щоб визначити, чи характеристики жінок бувають притаманні і чоловікам також і навпаки. Наприклад, стосовно жінок записана характеристика «красиві», тож тренер запитує, чи бувають красивими чоловіки. Після стверджувальних відповідей учасників



тренеру потрібно провести стрілочку від цього слова до частини аркуша, де описані характеристики щодо чоловіків.

Коли під час обговорення учасники підійдуть до слів «мама» або «народжує дітей» – тренер зазначає, що це є дійсною та об'єктивною відмінністю між жінкою і чоловіком.

### До уваги тренера!

Наприкінці обговорення потрібно зробити висновок, що як жінки, так і чоловіки бувають мужніми та ніжними, сильними та слабкими тощо. Але чоловік не може народити дитину і годувати її грудьми, а жодна жінка не може запліднити жінку для продовження роду. Отже, чоловіки та жінки різняться, по суті, за статевими ознаками, всі інші характеристики можуть бути притаманні як жінкам, так і чоловікам, а існуючі стереотипи часто є результатом уявлень про «справжню жінку» чи «справжнього чоловіка» у соціумі в той чи інший проміжок часу, в ту чи іншу епоху.

На **другому етапі** виконання вправи тренер роз'яснює учасникам, що охоплюють поняття «гендер» і «стать» і в чому їхні відмінності:

*«Слово «гендер» вперше було використано американкою Енн Оклі та іншими дослідниками у 70-ті роки ХХ ст. для опису соціально-визначених характеристик чоловіків та жінок на відміну від біологічно визначених.»*

*Гендер – це термін, який відображає відмінності в соціальних ролях, поведінці, психологічних характеристиках чоловіків та жінок. У межах цього підходу гендер розуміється як організована модель соціальних відносин між жінками і чоловіками, яка не тільки характеризує їх спілкування і взаємодію в сім'ї, а й визначає їхні соціальні відносини в основних інституціях суспільства.*

*Стать – це термін, що означає анатомо-біологічні особливості людей (здебільшого – в репродуктивній системі), на основі яких люди ідентифікуються як чоловіки або жінки. Стать людини визначається від народження».*

### 7. Вправа «Стать чи гендер»

**Мета:** закріпити з учасниками знання, у чому відмінність між поняттями «стать» і «гендер», підвести учасників до розуміння сутності гендерних стереотипів.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** кольорові стікери (або картки) зеленого і жовтого кольору (або будь-яких інших кольорів) за кількістю учасників.

#### **Хід проведення:**

Тренер роздає учасникам по два стікери різних кольорів (1 – зелений, 1 – жовтий) та пропонує визначитись – зелений колір означає «стать», жовтий – «гендер».

Потім тренер зачитує твердження, і якщо учасники думають, що твердження стосується «статі» – вони піднімають зелений колір, якщо «гендеру» – жовтий колір.

Перелік тверджень:

1. Жінки народжують дітей.
2. Маленькі дівчата ніжні, сором'язливі, а хлопчики – розбишаки.
3. Жінки носять довге волосся, а чоловіки – коротке.
4. Жінки годують дітей грудьми, а чоловіки – із пляшечки.
5. Хлоп'ячі голоси «ламаються» при досягненні зрілості, а дівчачі – ні.
6. Дівчата менш активні в спорті.
7. Жінки займаються вихованням дітей.
8. Чоловіки відповідають за прийняття рішень.
9. Жінки турбуються про майбутнє своїх дітей.
10. Чоловіки є гарними водіями.
11. Жінки отримують заробітну плату нижчу за розміром, ніж чоловіки.
12. Чоловіки не вміють добре готувати.
13. Жінкам іноді відмовляють у прийнятті на роботу, оскільки вони можуть брати декретну відпустку.
14. Жінки не хочуть обіймати посади, які пов'язані з відповідальністю, а чоловіки – хочуть.

### До уваги тренера!

Перелік тверджень може бути доповнений/змінений.

**Запитання для обговорення:**

- Чи складно було виконувати вправу?
- У чому все ж таки полягає відмінність між поняттями «стать» і «гендер»?

**8. Вправа «Гендерні ролі та стереотипи»**

**Мета:** обговорити гендерні ролі і стереотипи; визначити як чином гендерні стереотипи призводять до нерівних можливостей чоловіків і жінок.

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

Тренер об'єднує учасників у 4 групи та просить їх написати якомога більший перелік справ, які зазвичай виконують жінки і чоловіки під заголовком «24-годинний робочий день».

1 та 2 група пишуть перелік справ жінок,

3 та 4 група – чоловіків.

На виконання завдання дається 10 хв. Потім групи презентують свої напрацювання, доповнюючи одна одну.

**Запитання для обговорення:**

- Які види робіт/справ переважають у жінок/чоловіків?
- Чи є випадки, коли чоловіки виконують жіночу роботу/жінки – чоловічу?
- Чи оцінюється «жіноча домашня» робота у суспільстві?
- Чи є види робіт, які можуть виконувати тільки чоловіки/тільки жінки?

Наприкінці вправи тренер підсумовує:

*«Коли ми визначили «24-годинний робочий день» для чоловіків і жінок, то наочно побачили, які різні ролі мають жінки та чоловіки в сім'ї, на робочому місці, у суспільстві. І на ці гендерні ролі також можуть впливати культурні особливості, традиції.»*

*Від народження дитина потрапляє у світ, де існують певні уявлення про те, якою повинна чи не повинна бути дівчинка або хлопчик. У дорослому житті люди нерідко стикаються з незрозумінням іншими людьми своєї поведінки у виборі професії, виконанні певних сімейних обов'язків, коли ця поведінка не відповідає загальноприйнятим ролям жінок та чоловіків. Якщо у сім'ї вважається, що лише жінка повинна доглядати дітей, готувати їжу, вести домашнє господарство, то на її плечі лягає величезний тягар обов'язків, оскільки часто жінка також працює. Потім це призводить до виникнення конфліктних ситуацій.»*

*На робочому місці гендерні стереотипи нерідко заважають людям отримувати роботу чи рухатись вгору у своїй професії. Наприклад, роботодавці неохоче беруть на роботу жінок або взагалі відмовляють їм у прийомі на роботу, коли дізнаються, що ті мають дітей. У чоловіків, як правило, при прийнятті на роботу ніхто не запитує про наявність дітей, тому що традиційно вважається, що дітьми в родині займається його дружина.»*

*Важливо знати, що права людини є універсальними – вони належать усім людям, незалежно від статі.»*

**9. Вправа «Гендерна рівність»**

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям «гендерна дискримінація», сприяти формуванню поглядів та поведінки, орієнтованої на гендерну рівність.

**Час:** 28 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, фломастери, олівці, маркери.

**Хід проведення:**

Тренер нагадує учасникам поняття «дискримінація», яке вони розглядати під час попередніх занять, й акцентує увагу на тому, що дискримінація є неприпустимою за ознакою статі і Конституція України, як основний Закон держави, проголошує рівність прав і чоловіків, і жінок.

Потім тренер об'єднує учасників у 3 групи і пропонує кожній групі уявити, що вони створюють «Країну рівності». При цьому кожна з груп отримує окреме завдання: зазначити, які особливості

вияву та правила забезпечення гендерної рівності можуть бути на різних рівнях у суспільстві. Отже ...

Група 1 – визначатиме, що має бути в «Країні рівності» на рівні сім'ї;

Група 2 – визначить, що має бути в «Країні рівності» на рівні громади (наприклад, району міста/області, де вони мешкають);

Група 3 – визначатиме, що має бути в «Країні рівності» на рівні держави (зокрема, законодавства, традицій тощо).

На виконання завдання групи отримують 10 хвилин, після чого мають презентувати свої ідеї.

### До уваги тренера!

Деякі підказки, які можна використати для цієї вправи і під час обговорення.

*На рівні сім'ї:*

- жінки й чоловіки повинні мати рівне право вибору «залишитися вдома» чи «працювати» після народження дитини;
- при зарахуванні на роботу жінок запитання «Ви заміжня?» і «Чи є у вас діти?» мають розглядатися як незаконні;
- жінка не мусить терпіти домашнє насильство та має отримувати допомогу у випадках насильства;
- жінка не повинна вважатися найбільш відповідальною за виховання дітей. Ця відповідальність має розподілятися між усіма дорослими членами родини;
- жінка не повинна вважатися найбільш відповідальною за готування їжі та за ведення домашнього господарства. Чоловік теж може це робити;
- дівчина повинна вирішувати сама, мати їй інтимні стосунки з партнером чи ні;
- перебуваючи у близьких відносинах з жінкою, чоловік не має права контролювати, як вона одягається, з якими подругами спілкується, що робить.

*На рівні громади/держави:*

- в оголошеннях про вакансії не повинна надаватися перевага одній статі (наприклад, запрошуються жінки...);
- у рекламі щодо ведення домашнього господарства роль «прибиральників» мають виконувати як жінки, так і чоловіки;
- у рекламі про ведення домашнього господарства роль «сімейних кухарів» мають виконувати як жінки, так і чоловіки;
- у рекламі щодо вирішення проблем зі здоров'ям роль «сімейних лікарів» мають виконувати як жінки, так і чоловіки;
- у школі хлопчики й дівчатка повинні мати рівні можливості у здобутті трудових навичок, включаючи вміння шити, готувати їжу, працювати з технікою.

### 10. Підбиття підсумків заняття

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

### 11. Домашнє завдання

**Мета:** закріпити досягнутий під час заняття результат, що пов'язаний з визначенням актуальних життєвих цінностей людини.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та озвучує його. А саме пропонує: подумати та записати по три відповіді на такі запитання:

- Яку роботу я можу виконувати вдома на регулярній основі, щоб розділити обов'язки зі своїм партнером в майбутньому?
- Які кроки я вже сьогодні можу робити в суспільстві, щоб демонструвати поведінку, яка ґрунтується на гендерній рівності?

Далі тренер пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, та відповідає на усі їхні запитання.

## **12. Ритуал прощання**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 2 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

## Заняття 7. Толерантність до себе та до оточуючих

**Мета:** ознайомити учасників з поняттям «толерантність», визначити упередження, які впливають на формування толерантного ставлення та шляхи їх уникнення; дати можливість учасникам визначити особисті ліміти та можливості толерантного ставлення до оточуючих.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «П'ять добрих слів» (15 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (5 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (5 хв)
6. Вправа «Історія в дорозі» (30 хв)
7. Вправа «Вибір» (23 хв)
8. Вправа «Толерантність для мене...» (15 хв)
9. Підбиття підсумків заняття та Модуля 2 (10 хв)
10. Домашнє завдання (5 хв)
11. Ритуал прощання (2 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** привітати учасників, оголосити мету заняття, налаштувати на активну участь у занятті.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту за назвою теми та привітанням до учасників.

**Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго дня (ранку, вечора) всім! Рада/ий всіх вас бачити. Сьогодні у нас завершальне заняття модуля «Сприяння різноманітності – основа толерантності». І ми підійшли з вами до теми «Толерантність до себе та до оточуючих». Ми детальніше обговоримо, як проявляється толерантність і чому важливо бути толерантним. На цьому занятті буде багато обговорень, вправ, а також рольових ігор, під час яких ми зможемо на власному досвіді відчувати, наскільки важливе толерантне ставлення і як воно допомагає у стосунках».*

#### 2. Вправа на знайомство «П'ять добрих слів»

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, дати можливість учасникам отримати зворотний зв'язок від групи через надання компліментів та приємних слів.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуші А4 за кількістю учасників, олівці, фломастери.

**Хід проведення:**

Тренер об'єднує учасників у 5 груп, роздає кожному аркуш А4 та просить намалювати свою руку (можна просто обвести руку олівцем або фломастером), а на долоні написати своє ім'я.

Потім кожен учасник в групі повинен передати свій аркуш сусіду праворуч, а сам отримує малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальців» переданого малюнка потрібно написати щось приємне із якостей його володаря. Інший робить запис на наступному «пальці»/долоні і так доти, поки «рука» не повернеться до власника.

Після заняття учасники забирають аркуші з «долонями» як пам'ятки на «чорний день».

**Запитання для обговорення:**

- Що ви відчували, коли читали написи на своїй «долоні»?
- Чи дізналися ви щось нове і приємне про себе?
- Чи легко було вам писати компліменти для інших?

### До уваги тренера!

У разі роботи з групою, в якій учасникам важко писати компліменти або є ризик, що вони можуть використати один до одного не дуже приємні слова, цю вправу варто провести за активної участі тренерів у колі. Тренер може почати першим, звернувшись до когось з учасників на ім'я і зробивши йому комплімент, потім цей учасник має звернутися до іншого (обраного ним) учасника, назвати його ім'я і зробити йому комплімент, і так далі по колу.

### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** закріпити інформацію, засвоєну на минулому занятті, згадати основні моменти.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер просить учасників дати відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Що відбувалось на минулому занятті?*
- *Що запам'яталося найбільше?*
- *Що було корисного?*
- *Що використовували впродовж часу між заняттями?*
- *У чому полягає різниця між поняттями «стать» і «гендер»? Як це проявляється в повсякденному житті?*

### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. Чи є такі правила, що вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Яку роботу ви можете виконувати вдома на регулярній основі, щоб розділити обов'язки зі своїм партнером в майбутньому?*
- *Чи важко було визначити свої обов'язки? Якщо було важко, то чому?*
- *Які кроки вже сьогодні ви можете робити в суспільстві, щоб демонструвати поведінку, яка ґрунтується на гендерній рівності?*
- *Як гендерна рівність може вплинути на стосунки між людьми в суспільстві?*

## 6. Вправа «Історія в дорозі»

**Мета:** розглянути упередження, що впливають на формування ставлення людей один до одного; обговорити, як упередження формують «ліміти» толерантності, підвищити рівень усвідомлення учасниками власних «лімітів» толерантності.

**Час:** 30 хв.

**Ресурси:** сценарій «Історія в дорозі» (Додаток 2.7.1) за кількістю учасників, олівець або ручка за кількістю учасників.

### Хід проведення:

На **першому етапі** виконання вправи тренер просить учасників згадати, що таке толерантність (це поняття розглядалося на першому занятті модуля), та роздає кожному сценарій «Історія в дорозі» і просить прочитати опис людей, які подорожуватимуть у потязі.

Потім тренер просить кожного з учасників індивідуально обрати 3 особи, з якими б вони хотіли подорожувати найбільше, та три людини, з якими б вони хотіли подорожувати найменше, і зробити у своєму сценарії відповідні відмітки.

Після того, як усі зробили вибір, на **другому етапі** виконання вправи, тренер об'єднує учасників у групи по 4-5 осіб. Групи отримують таке завдання:

- поділитися своїм особистим вибором та причинами, чому вони зробили саме такий вибір;
- порівняти свої вибори та причини, знайти відмінності та схожість;
- зробити спільний список, відмічаючи плюсами людей, з ким би вони хотіли їхати, та мінусами – тих, з ким не хотіли б.

Потім відбувається презентація напрацювань груп. Під час презентації учасники мають пояснити свій вибір.

### Запитання для обговорення:

- Чи хтось з учасників колись на власному досвіді стикався з подібною ситуацією?
- Які фактори були основними, коли ви робили свій вибір?
- Якщо групам не вдалося домовитись, чому це сталося?
- Що було найважчим у цій вправі? В яких випадках було найбільше дискусій у групах?
- Які стереотипи пробуджує список пасажирів? Звідки ви взяли ваші уявлення про тих чи інших людей?
- Чи містяться ці стереотипи в описі вправи, чи вони походять з нашої уяви?
- Як би ви почувались у ситуації, коли ніхто не хотів би їхати з вами в купе?

Підбиваючи підсумок, тренер наголошує:

*«Це «купе» є прикладом того, наскільки різноманітне наше суспільство, але всі люди в ньому мають однакові права, мають право на повагу і на вибір у житті, належать до тих чи інших соціальних груп, мають потреби у спілкуванні і бути почутими, потребують толерантного ставлення, незважаючи на їхні особливості. Усі ці люди в купе – великою мірою – це ми з вами».*

### До уваги тренера!

Враховуючи відповіді учасників на запитання для обговорення, важливо звернути їхню увагу, що фактично ця вправа ілюструє більшість питань, які вони обговорювали протягом модуля. Ролі подорожуючих можуть бути змінені/доповнені залежно від групи учасників.

## 7. Вправа «Вибір»

**Мета:** проаналізувати власну готовність учасників протистояти дискримінації та проявляти толерантне ставлення.

**Час:** 23 хв.

**Ресурси:** картки із ситуаціями (Додаток 2.7.2).

### Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у пари і роздає картки із ситуаціями (Додаток 2.7.2). Він просить прочитати текст картки і зробити вибір власної реакції на ситуацію. Потім учасники в парах мають поділитися своїм вибором та обговорити, чому вони зробили саме такий вибір.

### До уваги тренера!

Цю вправу можна провести по-різному, залежно від готовності групи до обговорення свого вибору.

1. Можна роздати кожному учаснику картки із ситуаціями та попросити індивідуально подумати і зробити власний вибір. Потім у загальному колі, за бажанням, учасники можуть поділитися своїм вибором.
2. Можна провести обговорення ситуацій в парах і дати можливість учасникам зробити власний вибір і поділитися ним із партнером. Потім у загальному колі, за бажанням, учасники можуть поділитися своїм вибором.
3. Можна об'єднати учасників у групи, кожна група має підготувати відповіді на запитання:
  - *Що виграли в кожному з обраних варіантів усі учасники ситуації (що вони отримали)?*
  - *Що програли (що втратили)?*
  - *Чи можуть бути які-небудь ще рішення, окрім запропонованих?*
  - *Хто може допомогти у вирішенні ситуації, що склалася?*

Потім відбувається загальне обговорення у колі. Учасники, які готові поділитися своїм вибором у колі, можуть це зробити.

#### Запитання для обговорення:

- *Поділіться, хто готовий, що саме ви обрали, які ваші реакції на запропоновані ситуації?*
- *Чи пригадуєте ви подібні ситуації, що траплялися у житті? Як ви поводити себе у цих ситуаціях?*
- *Як ви думаєте, що виграли в кожному з обраних варіантів всі, кого було залучено до ситуації? Що програли?*
- *Чи можуть бути які-небудь ще рішення, окрім запропонованих?*
- *Хто може допомогти у вирішенні ситуації, що склалася?*
- *Навіщо людям бути толерантним?*
- *Що потрібно робити, щоб бути толерантним?*

### До уваги тренера!

Картки із ситуаціями можуть бути змінені/доповнені залежно від групи учасників.

#### 8. Вправа «Толерантність для мене...»

**Мета:** закріпити з учасниками знання, що для них є толерантність, толерантне ставлення.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуші А4 із заздалегідь заготовленим малюнком «Ромашка», олівці, фломастери.

#### **Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Це наше останнє заняття в межах модуля «Сприйняття різноманітності – основа толерантності». Зараз я прошу вас, пригадуючи всі заняття нашого модуля, визначити, що толерантність є для вас і яким чином ви можете проявляти її щодня. Для цього ви отримуватимете ромашки з пустими пелюстками, які вам потрібно буде заповнити словами, що передбачають толерантне ставлення. Ці слова мають розкривати, що саме означає толерантність для вас. Це індивідуальна робота, і ромашки ви візьмете з собою.»*

На виконання завдання дається 5 хвилин, після чого учасники, за бажанням, коментують написи на пелюстках своїх ромашок.

#### 9. Підбиття підсумків заняття та Модуля 2

**Мета:** підбити підсумки заняття та Модуля 2, обмінятися враженнями.



**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

– *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті та загалом на заняттях всього Модуля 2 «Сприйняття різноманітності – основа толерантності» ?*

– *Що найбільше запам'яталось?*

– *Що з почутого ви використовуватимете у своєму житті?*

## **10. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити досягнутий під час заняття результат, що пов'язаний з визначенням актуальних життєвих цінностей людини.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та озвучує його:

*«Сьогодні наша остання зустріч в межах Модуля 2, проте ви так само отримаєте домашнє завдання, адже його виконання сприяє нашому становленню як особистості та всебічному розвитку. Отож, завдання полягає у тому, щоб розповісти щонайменше 5 друзям або приятелям про те, що таке толерантне ставлення та як саме воно допомагає людям у житті, а також запитати у тих, кому розповідали, чи погоджуються вони з вами і чому».*

Далі тренер пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, та відповідає на всі їхні запитання.

## **11. Ритуал прощання**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 2 хв.

Тренер звертається до учасників.

*«Я хочу подякувати вам за вашу активну участь у Модулі 2 нашої програми «Будуємо майбутнє разом». Мені було приємно і цікаво з вами спілкуватися та працювати на заняттях. І я маю надію, що отримані вами знання та навички будуть корисними і ви спрямуєте свій потенціал у потрібному для вас напрямі, щоб розвиватися та досягати успіху у житті. До речі, саме цим питанням буде присвячено наш наступний Модуль 3. Всього вам найкращого!»*

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

Додаток 2.7.1.

### Сценарій «Історія в дорозі»

Ви сідаєте у потяг для здійснення подорожі з Києва до Львова. Подорож триватиме 8 годин. Ви маєте білет у купейному вагоні, і будете їхати з трьома іншими пасажирами. З ким би із наведених нижче пасажирів ви б хотіли подорожувати?

Афроамериканка

Неформал (гот, панк чи под.)

Дівчина з гітарою

Спортсмен

Ром (циган)

Мусульманин

Дуже огрядний чоловік

Нелегальний заробітчанин

Пасажирка напідпитку

Жінка з немовлям

Чоловік на інвалідному візку

Гомосексуал (гей).

## Ситуації до вправи «Вибір»

### Ситуація 1. Прізвиська

У компанії, де ви проводите свій вільний час, прийнято називати друзів на прізвиська. Хтось має приємні прозвиська, хтось – не дуже. Одного з хлопців всі називають «Товстий», хоча він кілька разів просив не називати його так. Насправді його звать Сашком. Ви називаєте його на ім'я, але всі кричать: «Який він Сашко, він – Товстий!»

- Ви теж почнете називати його «Товстий», інакше всі будуть сміятися з вас.
- Будете називати його по імені. Не звертатимете увагу на думку оточуючих.

### Ситуація 2. Упередження

У вашому дворі живе дівчина, яка пересувається за допомогою візка. Учора ви зустріли її у дворі. Вона запросила вас на свій День народження. Ви:

- Відмовитеся. Навіщо вам спілкуватися з людиною, яка має інвалідність?
- Погодитеся, але потім не підете. Напевно, там буде скучно.
- Підете й візьмете з собою друга (подругу).

### Ситуація 3. Бойкотування

Аня – дуже дивна. Ніхто в класі не хоче з нею спілкуватися, тому що вона вдягається не так як усі, і взагалі вона якась незрозуміла. На цьому тижні ви готуетесь до шкільної театральної вистави. Аня прийшла до вас і попросилася теж взяти участь у підготовці як художник.

Вона, справді, чудово малює, але ваші друзі не хочуть, щоб вона входила до підготовчої групи. Ви – керівник групи. Ваші дії:

- Не зважаючи на протести друзів, дозволите Ані взяти участь як художнику.
- Дозволите Ані взяти участь, але дасте їй якусь «чорну роботу», яку ніхто інший виконувати не хоче.
- Знайти причину, щоб не дозволити Ані взяти участь.

### Ситуація 4. Расизм

У вашому дворі живе хлопчик, батько якого з Нігерії, відповідно хлопчик відрізняється від інших кольором шкіри, волоссям тощо. Ви з ним товаришуєте. Але ваш батько дізнався про це, і не хоче, щоб ви спілкувалися з «негром», оскільки це небезпечно.

- Дотримуєтеся порад батька, він все ж таки дорослий і поганого не порадить.
- Попрошу дозволу запросити друга в гості й познайомлю його з батьком. Він зрозуміє, що все нормально, і проблему буде вирішено.

### **Модуль 3. Побудова позитивної життєвої перспективи**

**Мета:** розкриття особистісного потенціалу учасників групи, формування уявлень щодо самопізнання, формування позитивного ставлення до себе, розвиток необхідних навичок для ефективної реалізації себе у житті, відпрацювання навичок прийняття рішень, постановки цілей та побудови перспективних планів, визначення наявних та необхідних ресурсів для здійснення запланованих дій та подолання труднощів на шляху до поставлених цілей.

**Тривалість занять – 2 год**

**Змістові блоки заняття:**

- Заняття 1. Від мрій до дій!
- Заняття 2. Самопізнання
- Заняття 3. Формування позитивного ставлення до себе
- Заняття 4. Розвиток необхідних життєвих навичок
- Заняття 5. Вчимося робити вибір
- Заняття 6. Постановка цілей
- Заняття 7. Самомотивація та підтримка
- Заняття 8. Вчимося долати труднощі

## Заняття 1. Від мрій до дій!

**Мета:** сприяти побудові життєвої перспективи учасників, визначенню їхніх мрій та бажань.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

### План:

1. Привітання та презентація модуля (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Авто» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Колаж» (60 хв)
7. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
8. Домашнє завдання (5 хв)
9. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання та презентація модуля

**Мета:** привітати учасників, оголосити тему модуля 3 Програми, налаштувати на активну участь у занятті.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту із назвою теми та привітанням до учасників.

#### **Хід проведення:**

Тренер вітає учасників занять у межах третього тренінгового модуля, представляється та пропонує розглянути детальніше мету модуля і його структуру:

*«Добрий день, шановні учасники! Ми пропонуємо вам взяти участь у цікавій тренінговій програмі [або третьому модулі програми для тих, хто вже відвідував заняття у межах попередніх модулів], що називається «Побудова позитивної життєвої перспективи». Ця програма допоможе вам розкрити свій особистісний потенціал, сформуванати позитивне ставлення до себе, навчитися приймати важливі рішення у житті та будувати перспективні плани, визначати необхідні ресурси задля реалізації бажаного та долати труднощі на шляху до поставлених цілей.*

*Програма передбачає 8 занять. Кожне заняття триватиме 2 години. Цей час буде дуже насиченим і цікавим. Протягом занять ми будемо навчатися та виконувати практичні завдання для того, щоб тренувати наші навички (наприклад, як приймати важливі рішення у житті та досягати своїх цілей).*

*Наша робота буде проходити у формі цікавих ігор, вправ та розмов на важливі теми. При цьому ви також можете задати тему розмови, якщо у вас виникнуть запитання».*

#### 2. Вправа на знайомство «Авто»

**Мета:** познайомити учасників один з одним, дослідити ставлення учасників до власного «Я».

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із задалегідь підготовленими запитаннями.

#### **Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Оскільки ми вчимося разом на цьому тренінгу, ділимося власним досвідом і думками, важливо добре познайомитися. Отже, на початку кожної нашої зустрічі ми будемо присвячувати певний час поглибленню нашого знайомства.*

*Для нашого знайомства на цьому занятті я попрошу вас протягом однієї хвилини уявити себе у вигляді автомобіля (можна чарівного) та дати відповіді на такі запитання:*

1. Якої марки автомобіль?
2. Якого кольору автомобіль?
3. Які завдання вміє виконувати автомобіль?
4. Які є пристрої у цьому автомобілі та яка їх функція?
5. Куди на цьому автомобілі любить їздити його власник та як він відчуває себе у цьому місці?
6. Чи хотів би власник когось покатати на автомобілі, узяти з собою в подорож?».

### До уваги тренера!

Запитання, які учасники обдумують протягом однієї хвилини, варто заздалегідь підготувати на аркуші для фліпчарту та розмістити їх на видному місці в аудиторії під час виконання вправи.

Коли всі учасники впоралися із завданням, кожен по черзі презентує свій автомобіль, даючи відповіді на запитання, що були запропоновані для роздумів.

#### Запитання для обговорення:

- Як ви себе почуваете?
- Яке у вас ставлення до вашого автомобіля? Чи хочеться у ньому щось змінити, додати?
- Чи були автомобілі, які вас вразили, здивували?
- Чи були автомобілі, схожі на ваші? Чим вони були схожі?

**3. Рефлексія минулого заняття** (відбувається у разі, якщо учасники відвідували заняття в межах попередніх модулів)

**Мета:** згадати події, які відбувались на минулому занятті, та виявити основні питання.

**Час:** 10 хв.

#### Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Які питання ви обговорювали під час попередніх занять?

### До уваги тренера!

У разі, якщо учасники не проходили попередні модулі, рефлексію минулого заняття проводити не потрібно.

#### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами, встановленими під час заняття 1 Модуля 1).

#### Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

### До уваги тренера!

У разі, якщо заняття 1 Модуля 1 не проводилося, тренер разом з учасниками приймає правила за принципом, зазначеним у цьому занятті.

**5. Перевірка домашнього завдання** (відбувається у разі, якщо учасники відвідували заняття в межах попередніх модулів)

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

#### Хід проведення:

На першому етапі тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Кому зі своїх друзів та знайомих ви змогли розповісти про те, що таке толерантне ставлення та як воно допомагає людям у житті?*
- *Чи ставили вам запитання під час розповіді?*
- *Чи були ті, кому ви розповідали, зацікавлені у такій інформації?*

**6. Вправа «Колаж»**

**Мета:** сприяти побудові життєвої перспективи учасників на символічному рівні.

**Час:** 60 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту за кількістю учасників, журнали та газети різної тематики, клей, ножиці, олівці, фломастери.

**Хід проведення:**

На початку виконання вправи тренер звертається до учасників із запитаннями:

*«Чи знайомий хтось із технікою «колаж» і чи застосовував її колись? Які були результати?»*

Тренер вислуховує відповіді учасників, резюмує їх та повідомляє:

*«Саме слово «колаж» походить від французького «collage», що означає «наклеювання». Суть техніки полягає в тому, що людині пропонується на папері наклеїти картинки, фотографії, різні деталі з газет, журналів, плакатів, об'єднуючи їх певною темою. Колаж можна домалювати або доповнити різними написами. Саме цим ми і будемо займатися. Темою ваших колажів є «Мої мрії».*

*Колаж неможливо зробити неправильно, у будь-якому випадку у вас вийде цікава картина, що відображає психологічний стан, особливості характеру, цілі і прагнення на нинішньому етапі життя.*

*Почнемо творити... Візьміть аркуш паперу, журнали і розгорніть їх, виберіть зображення, які вам подобаються, виріжте їх і розкладіть на аркуші паперу. Краще їх відразу не наклеювати. Коли ви зрозумієте, що картинок достатньо, знайдіть їм місце на аркуші. У процесі роботи, можливо, вам захочеться якісь зображення прибрати, замінивши їх іншими. Ні в чому не обмежуйте себе і наклеюйте картинку так, як вам хочеться.*

*По завершенні подивіться уважно на свій колаж, можливо, вам захочеться його ще чимось доповнити або написати якусь фразу.*

*Після закінчення роботи на звороті потрібно написати 5 асоціацій, які викликає у вас колаж».*

Учасники, використовуючи необхідні ресурси, створюють власні колажі на тему: «Мої мрії».

**До уваги тренера!**

Обговорення колажу – важливий етап вправи, спрямований на рефлексію та усвідомлення. Процес обговорення має проходити поетапно: задається запитання, на яке учасники дають відповіді, потім ставиться таке запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Розкажіть про те, як проходила робота? Як створювався колаж?*
- *Назвіть асоціації, записані вами на ваш колаж.*
- *Розглядаючи зараз колаж, де для вас найприємніше місце на ньому? Розкажіть про цю картинку.*
- *Чи є на цьому колажі неприємне місце?*
- *Чи є тут центр? Що він означає для вас?*
- *Розкажіть про картинку, які містяться в центрі. Що вони для вас означають?*
- *Чи є на цьому колажі якісь зони? Покажіть їх.*
- *Як ці зони пов'язані або не пов'язані з центром? Чи є тут рух/почерговість?*
- *Куди можна потрапити з центру?*
- *Чи є картинку, написи в колажі, які вам не зрозумілі?*
- *Подивіться загалом на весь ваш колаж, назвіть ті асоціації, які тепер він у вас викликає.*

### До уваги тренера!

Якщо хтось із учасників відмовляється обговорювати певні питання, слід поважати його рішення. Не варто вимагати відвертості, адже ця вправа є досить інтимною і може зачіпати глибокі переживання учасника.

#### 7. Підбиття підсумків заняття

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

#### 8. Домашнє завдання

**Мета:** закріпити отримані на тренінгу знання, доопрацювати та розмістити свій колаж у бажаному місці.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Домашнім завданням для вас буде розмістити колаж ваших мрій на видному місці. Наприклад, у вашій кімнаті. Ви можете сфотографувати свій колаж і встановити заставкою в телефоні, комп'ютері чи планшеті. Також ви можете роздрукувати фото і завжди носити з собою зменшену копію своїх мрій. Які ще є ідеї? Кому який варіант найзручніший?»*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

#### 9. Ритуал прощання «Аплодисменти»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.



## Заняття 2. Самопізнання

**Мета:** визначити загальнолюдські цінності, які існують у суспільстві, та виокремити особистісні цінності, що є важливими для власного життя.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

### План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Моє ім'я» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Мої цінності» (25 хв)
7. Вправа «Люстерко моїх цінностей» (20 хв)
8. Вправа «Дари» (15 хв)
9. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
10. Домашнє завдання (5 хв)
11. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

**Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоденного заняття:

*«Доброго ранку (дня/вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття.*

*У житті кожної людини настає період, коли вона питає себе: «Хто Я?», «Що для мене важливо?», «Що я люблю?», «Що ціную в друзях?» тощо. Отримувати відповіді на ці питання є важливим процесом, а ще важливіше бути чутливим до відповіді. Адже розуміючи свої бажання, цінності, цілі, ми будуємо своє життя, стосунки з іншими і, що не менш важливо, стосунки з собою.*

*Сьогодні ми з вами будемо працювати над темою «Самопізнання»: займемося вивченням себе через життєві цінності та їх дослідження. Життєві цінності дуже важливі, тому що вони формують наші стосунки, поведінку, прийняті рішення і нас самих. Тому, не визначивши своїх життєвих цінностей, неможливо зробити життя таким, як ми хочемо, оскільки для нього просто не буде фундаменту. Отже, необхідно спочатку визначити життєві цінності, щоб зрозуміти, що дійсно важливо в житті для вас. Іноді питання цінностей упускають, бо здається, що на нього дуже складно відповісти. І навіть найрішучіша людина може не відразу визначити, що для неї є важливим у житті, а що – другорядним».*

#### 2. Вправа на знайомство «Моє ім'я»

**Мета:** познайомити учасників та налаштувати на позитивне сприйняття один одного.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними запитаннями.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Я пропоную зараз продовжити наше знайомство та дізнатись один про одного більше цікавого. Пригадайте історію, яку вам розповідали ваші батьки чи інші родичі, про те, як кожному з вас давали ім'я. Для цього дайте відповіді на запропоновані запитання, які записані на аркуші для фліпчарту:*

1. Що ви знаєте про те, як обирали ім'я для вас?
2. Хто вибрав для вас ім'я? Звідки воно походить?

3. *Що значить для вас ваше ім'я?*
4. *Чи подобається воно вам?»*

Тренер пояснює значення свого власного імені, а потім учасники повідомляють усе, що вони знають про історію свого імені та його походження.

### До уваги тренера!

Варто підготувати інформацію щодо походження та значення імен учасників заняття, оскільки не всі можуть знати, що означає їхнє ім'я, як воно тлумачиться.

#### Запитання для обговорення:

- *Яке значення має ім'я для людини?*
- *Чи передаються імена у ваших сім'ях у спадок?*
- *Чи надаєте ви значення своєму імені та іменам інших людей?*
- *Як називали вас батьки в дитинстві?*
- *Як ви гадаєте, чи підходить вам ваше ім'я? Чи хотіли б ви його змінити? Чому?*

### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

**Час:** 10 хв.

#### Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

#### Запитання для обговорення:

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?*
- *Навіщо людям постійно пам'ятати про свої мрії?*
- *Як це впливає на їхнє життя (думки, переживання, поведінку)?*

### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

#### Хід проведення:

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

#### Запитання для обговорення:

- *Чи можете ви щось нового розповісти про свій колаж мрій?*

- Що ви зробили зі своїм колажем? Чи доклеювали його?
- Чи ділилися ви з кимось, чи показували комусь колаж своїх мрій?

## 6. Вправа «Мої цінності»

**Мета:** сприяти виявленню життєвих цінностей (пріоритетних та другорядних) у житті учасників.

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту, маркери, бланки із цінностями (Додаток 3.2.1), набір з 10 карток формату А6 для кожного учасника.

**Хід проведення:**

На першому етапі тренер звертається до учасників:

*«Наші життєві цінності – це наш внутрішній компас, за яким ми звіряємо кожен крок по життєвій дорозі. Є проблеми з навчанням, стосунками, роботою? Це тому, що наші внутрішні моделі світу не збігаються з тим, що є насправді. Важко приймати будь-яке рішення? А це тому, що ми не впевнені в тому, чого ми дійсно хочемо і що для нас насправді важливо. Коли у нас є певні переконання, нам легше зважувати варіанти і знаходити правильне рішення – адже життєві цінності людини служать їй опорою, і, слідуючи їм незалежно від обставин, ми починаємо жити більш повноцінним і продуктивним життям».*

Тренер звертається до групи:

*«Які ви знаєте життєві цінності?»*

Усі відповіді учасників тренер записує на аркуші для фліпчарту.

Для доповнення переліку життєвих цінностей можна використати Додаток 3.2.1.

### До уваги тренера!

Учасники можуть називати такі життєві цінності:

- |  |  |
|--|--|
| – кохання;   | – внутрішній розвиток;                               |
| – сімейні традиції;  | – перемоги і поразки духу;                           |
| – життя з батьками;  | – злети і падіння;                                   |
| – власна майбутня сім'я;                                       | – здоров'я;  |
| – кар'єра;   | – спорт, краса і доглянутість тіла;                  |
| – знання;  | – дружба, спілкування, стосунки;                     |
| – ерудиція (глибокі всебічні знання, широка поінформованість); | – громадська діяльність (діяльність на благо інших); |
| – професійне навчання;   | – статус, повага;                                    |
| – професійний розвиток і зростання;                            | – визнання;  |
| – захоплення;  | – творчість;   |
| – розваги;   | – свобода як незалежність у діях і вчинках;          |
| – подорожі;  | – впевненість у собі;                                |
| – відпочинок;  | – краса природи, музики, мистецтва;                  |
| – гроші;   | – фінансові заощадження;                             |
| – особисті речі;   | – віра та любов;                                     |
| – особисте майно;  | – гармонія душі тощо                                 |

На другому етапі тренер звертається до учасників:

*«Ми з вами записали життєві цінності, які є у людини взагалі. Тепер спробуємо визначити цінності, які є у кожного з вас. Зараз ви отримаєте бланки, на яких зазначені цінності. Ваше завдання: записати цінності на картках та викласти їх від найважливіших до найменш важливих (на одній картці потрібно записати одну цінність). На виконання цього завдання ви маєте 5 хвилин».*

Учасники отримують бланки із зазначеними цінностями (Додаток 3.2.1) та протягом 5 хвилин створюють рейтинг своїх цінностей, які записані на окремих картках. По завершенні виконання завдання, тренер об'єднує учасників у пари для обговорення цінностей та повідомляє схему обговорення:

«Зараз ми спробуємо визначити, наскільки обрані вами цінності важливі для вас. Для цього ми об'єднаємося у пари. Перший учасник з пари розкладає картки, на яких він зазначив свої життєві цінності згідно з рейтингом, другий учасник ставить йому питання, вказуючи на цінність під номером один: «Чи готовий ти це мати, але не мати цінність під номером два?» Наприклад: «Готовий ти мати здоров'я (перша цінність), але не мати цікавої роботи (друга цінність)?» Якщо відповідь «так», то все залишається як є, якщо відповідь «ні», то цінності міняються місцями. І питання ставиться знову. У підсумку на всі питання перший учасник має надати ствердну відповідь.

По завершенні обговорення цінностей учасники міняються місцями, і процес повторюється. Кожен учасник з пари на обговорення рейтингу своїх цінностей має 5 хвилин».

#### **Запитання для обговорення:**

- Чи вдалося вам побудувати рейтинг цінностей?
- З якими труднощами ви зіштовхнулися? Чи вдалося їх вирішити?
- Чому важливо визначати власні цінності?
- Чи різнилися ваші цінності в парі? Про що це вам говорить?
- Чому важливо поважати цінності іншої людини?
- До яких наслідків може призводити неповага цінностей іншої людини, групи людей, нації?

#### **До уваги тренера!**

Інколи важко визначити пріоритетну цінність, оскільки вони можуть бути однаково важливі для людини. Проте залежно від ситуації людина віддає перевагу певній із них. Наприклад, під час хвороби стає важливішою цінність здоров'я.

Учасникам важливо пояснити, що це нормально, коли пріоритетність цінностей змінюється. Завданням цієї вправи є визначити пріоритетність цінностей кожним учасником на теперішньому етапі життя.

#### **7. Вправа «Люстерко моїх цінностей»**

**Мета:** порівняти головні цінності, які мали і мають значення для учасників на кожному етапі їхнього життя.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** кольорові олівці, фломастери і фарби, папір А4 за кількістю учасників, плакат «Люстерко моїх цінностей» (Додаток 3.2.2).

#### **Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників та озвучує завдання:

*«Під час виконання попередньої вправи ми з вами говорили, що відповідно до ситуації чи періодів життя людини, у неї можуть переважати ті чи інші цінності. Зараз я пропоную вам намалювати себе в трьох люстерках, які характеризують життєві та особисті цінності на різних етапах вашого життя.»*

*Перше люстерко – «Моє минуле». Малюючи своє минуле у цьому люстерку, пригадайте: що мало цінність для вас у минулому, наприклад в дитинстві, які життєві цінності для вас були пріоритетними.*

*Друге люстерко – «Моє теперішнє». Зобразіть у ньому, що має цінність на сьогодні для вас, які життєві цінності зараз пріоритетні.*

*Третє люстерко – «Моє майбутнє». Намалюйте у ньому те, що матиме цінність в майбутньому, які цінності будуть у пріоритеті, наприклад, через 10 років».*

#### **До уваги тренера!**

Для полегшення виконання вправи тренеру варто підготувати плакат, на якому буде зображено зразок розміщення люстерок та ключові питання, на які варто звертати увагу під час зображення цінностей у люстерках (відповідно до Додатка 3.2.2)

#### **Запитання для обговорення:**

- Як вам було створювати образи своїх цінностей на різних етапах життя?

- Чи вдалося зобразити всі три етапи: минуле, теперішнє, майбутнє? Що заважало, а що допомагало вам у цьому?
- Як ви вважаєте, як ваші цінності впливали, впливають та впливатимуть на ваше життя?

## 8. Вправа «Дари»

**Мета:** згадати значущі протягом життя моменти та людей, які відіграли важливу роль у житті учасника.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** бланки для заповнення за кількістю учасників (Додаток 3.2.3).

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Життєві цінності не виникають за один день. Вони – результат нашого досвіду і формуються з самого дитинства. Величезну роль у цьому процесі відіграють наші батьки, вчителі, книги, які ми читаємо, фільми, які дивимося, люди, з якими спілкуємося, друзі, суспільство, в якому живемо.*

*Життєві цінності людини – це фундамент, на якому ґрунтується все його життя. На відміну від ситуативних цінностей, життєві цінності описують те найважливіше, що стосується життя людини загалом. У людей можуть бути цінності ситуативні (зробити закордонний паспорт), цінності професійні (диплом про освіту), і є те, що важливіше, ніж усе це: життєві цінності.*

*Зараз пригадайте, будь ласка, значущих протягом життя для вас людей. Це можуть бути ваші близькі та родичі, друзі, герої творів і фільмів, кумири. Можна згадати також і домашніх улюбленців, які важливі для вас. Подумайте, що ви отримали від оточуючих (рідних, близьких, друзів, вчителів та ін.). Необхідно згадати те, що можна назвати даром у різних сенсах цього слова. Наприклад: мама подарувала життя; дідусь навчив відстоювати свою думку; тітка Оля – піклуватися про себе, смак в одязі; собака Арчік – відповідальності.*

*Навіть, якщо деяких людей вже немає поруч з нами, вони продовжують жити у нашій пам'яті та впливати на наше життя».*

Тренер роздає кожному бланк, у якому зазначені значущі для них особи (Додаток 3.2.3). Протягом 7 хвилин учасникам необхідно вказати, яку цінність, який дар чи ресурс кожен із зазначених у бланку подарував йому, чого навчив. По завершенні індивідуальної роботи учасники за бажанням можуть презентувати свої напрацювання.

**Запитання для обговорення:**

- Які переживання виникали у вас під час виконання цього завдання?
- Чи хоче хтось розповісти про який-небудь із перелічених дарів, які ви отримали від ваших близьких?

### До уваги тренера!

Ця вправа може викликати сильні переживання, тому завдання тренера створити безпечну та приймаючу атмосферу в групі (для цього можна розповісти щось про свої дари/нагадати про правила). Якщо цього не вдається зробити, то краще не заглиблюватися у переживання учасників, щоб не викликати супротив та бажання захищатися.

Крім цього, до тренінгу важливо прояснити, чи є підлітки, які втратили своїх батьків, рідних, друзів внаслідок конфлікту. Також можуть бути підлітки із сімей, де могло вчинитися насильство. У такому випадку варто прокоментувати: інколи буває тяжко знайти щось хороше, що можна взяти від когось, хто є злим і поводить з вами не добре. Часто така поведінка дає можливість зрозуміти, що агресивні дії нічого не вирішують, а лише ускладнюють стосунки, що людина має право на захист від агресивних дій, що ніхто не має права вчинити насильство над іншим.

## 9. Підбиття підсумків заняття

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*

**10. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити знання, засвоєні на тренінгу, та розширити знання учасників щодо цінностей оточуючих.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Вашим домашнім завданням буде опитування ваших друзів, близьких щодо того, які життєві цінності вони мають. Опитаних людей має бути не менше 2 осіб. Цінності, які зазначили ваші знайомі, вам потрібно записати. За результатами опитування проаналізуйте: наскільки відрізняються ваші цінності від цінностей ваших близьких та друзів і про що це для вас свідчить».*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

**11. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

### Бланк до вправи «Мої цінності»

Що може стати головним для вас у житті?

Дуже важливо визначитися з тим, що є найбільш головним для вас, адже життєві цінності допомагають формувати характер і контролювати наші вчинки, бажання та рішення. Звичайно, у різних людей внутрішні установки різні: для одного найважливіше те, що здається не настільки важливим для іншого, а для третього і взагалі головний орієнтир у житті відрізняється від того, що важливо і для першого, і для другого. І все ж ми можемо перелічити цінності, які найчастіше згадуються різними людьми, які мають першочергове значення в їхньому житті і повинні мати особливе значення для кожної людини. Отже, які можуть бути життєві цінності?

Список всіх життєвих цінностей величезний. Життєві цінності здорової особистості можна об'єднати у три основні групи цінностей:

1. Особисте життя і відносини.
2. Справа, бізнес, робота.
3. Власний розвиток.

Якщо ж і ці частини розділити на більш дрібні, у нас вийде такий список.

#### **Любов, захоплення, розваги та відпочинок**

Це цінності радості – люби, відчувай комфорт, насолоджуйся, живи у своє задоволення. Подорож в далеку теплу країну, де блакитне море і білий пісочок. Романтика зустрічей в кафе, де затишна напівтемрява і прекрасна людина навпроти. Розваги з друзями, ігри, квести тощо.

#### **Сім'я, взаєморозуміння, стосунки**

Це тривалі відносини в парі, батьки і діти, друзі та близькі. Це цінність відносин з іншими людьми. Тут теж є любов – як турбота, увага, повага. Ось чоловік після робочого дня радісно йде додому – там його родина, його дружина і діти. Ось молодий хлопець кидає все і їде допомагати батькам з городом – тому що батькам вже важко, а він їх любить. Ось жінка куйовдить волосся дитині та сідає поруч, щоб почитати казку.

#### **Будинок, комфорт, гроші**

Це цінність упорядкованого побуту. Вона лежить на стику двох сфер – адже «будинок, комфорт, гроші» дуже потрібні для сім'ї і не завадять відпочинку. З іншого боку, гроші – це вже вихід у сферу «Справа, робота, бізнес». Молода пара на весь день їде на меблеве виробництво, щоб купити меблі у свою квартиру. Вони ретельно вибирають кожен стілець і кожну полицю – купити хочеться багато, а грошей менше, ніж хочеться.

#### **Моя справа, мої проекти**

Чим ви займаєтесь у житті? На що витрачаєте час, коли йдете на роботу? Які плани будете, засинаючи ввечері? Це все – цінність справи. Тут зібрано все, що стосується вашої роботи, ваших ідей і планів щодо вашого розвитку. Хлопець з підліткового віку захоплювався фотографією та відеозйомкою. Скрізь намагався вловити в кадр щось незвичайне. Минуло десять років – він знімає дороги, якісні кліпи і хоче зняти власний фільм.

#### **Кар'єра, влада, статус.**

Це цінність соціального розвитку – отримання більш високого соціального статусу, нових можливостей впливати і робити. Люди змінюють машини, купуючи все більш престижні марки. Або з часом їздять на більш дорогий курорт, ніж попереднього разу. Або отримують престижнішу освіту. Кожен з них показує свій статус і кожен багато працював, щоб досягти таких висот.

#### **Освіта, підвищення професійної кваліфікації**

Складно робити свою справу добре без освіти і досвіду. Тому цінність розвитку майстерності розміщена у сфері «Справа, робота, бізнес». З іншого боку, будь-яка освіта і підвищення професійної кваліфікації обов'язково приводить до особистісного розвитку. Тому цінність розвитку майстерності одночасно належить до сфери «Я і власний розвиток». Ось дівчина уважно дивиться, як виглядає голлівудська зірка на врученні «Оскара». Дівчина – стиліст, вона дивиться церемонію, щоб вловити наймодніші тенденції. Дівчина – на роботі.

#### **Особистісне зростання, соціальні та психологічні навички**

Це цінність розвитку особистості. Особистісне зростання можна коротко назвати словом «мудрість». Це зрілість, зважені висновки, увага до інших людей. Соціальні навички – це поведінка в суспільстві, наприклад, вміння розмовляти з різними людьми, знаходити до них підхід. Психологічні навички – це подолання своїх страхів, володіння своїми емоціями, чистота і ясність мислення. Дівчина була уїдливою і запальною, поруч з нею було важко. Вона зайнялася собою і стала м'якшою

в спілкуванні, акуратнішою у вираженні своїх почуттів. Одразу з'явилися люди, яким стало комфортно перебувати поруч із нею.

#### **Краса, здоров'я, гармонійний розвиток**

Зовнішність, здорове тіло, підтягнута мускулатура, доглянутість та охайність, вміння триматися рівно – це все цінність тіла. Ця цінність лежить на стику двох сфер: коли людина займається своїм здоров'ям, вона обов'язково розвивається, тому цінність справедливо входить у сферу «Я і власний розвиток». З іншого боку, краса і здоров'я сильно впливають на відносини, тому належать до сфери «Особисте життя і відносини». Спортивному, підтягнутому хлопцеві легше зацікавити дівчину, і такій же дівчині простіше привернути увагу хлопця до себе.

#### **Духовне зростання, пізнання життя, реалізація призначення**

Якщо для вас важливо залишити в житті добрий слід – у вас найвищі мотиви, вас можна назвати людиною з духовними спрямуваннями. Важливо просто пам'ятати, що добрий слід у житті робиться маленькими кроками (врятоване цуценя, піклування про бабцю, допомога подрузі тощо).

#### **Ви – особистість із набором своїх унікальних цінностей:**

Ви демонструєте і моделюєте свої пріоритети в особистій та професійній поведінці, при прийнятті важливих рішень і під час міжособистісної взаємодії.

Ви можете спиратися на свої цінності в родині, будуючи відносини з чоловіком або дружиною і виховуючи дітей.

Ви коригуєте і встановлюєте життєві цілі, засновані на ваших головних особистісних критеріях.

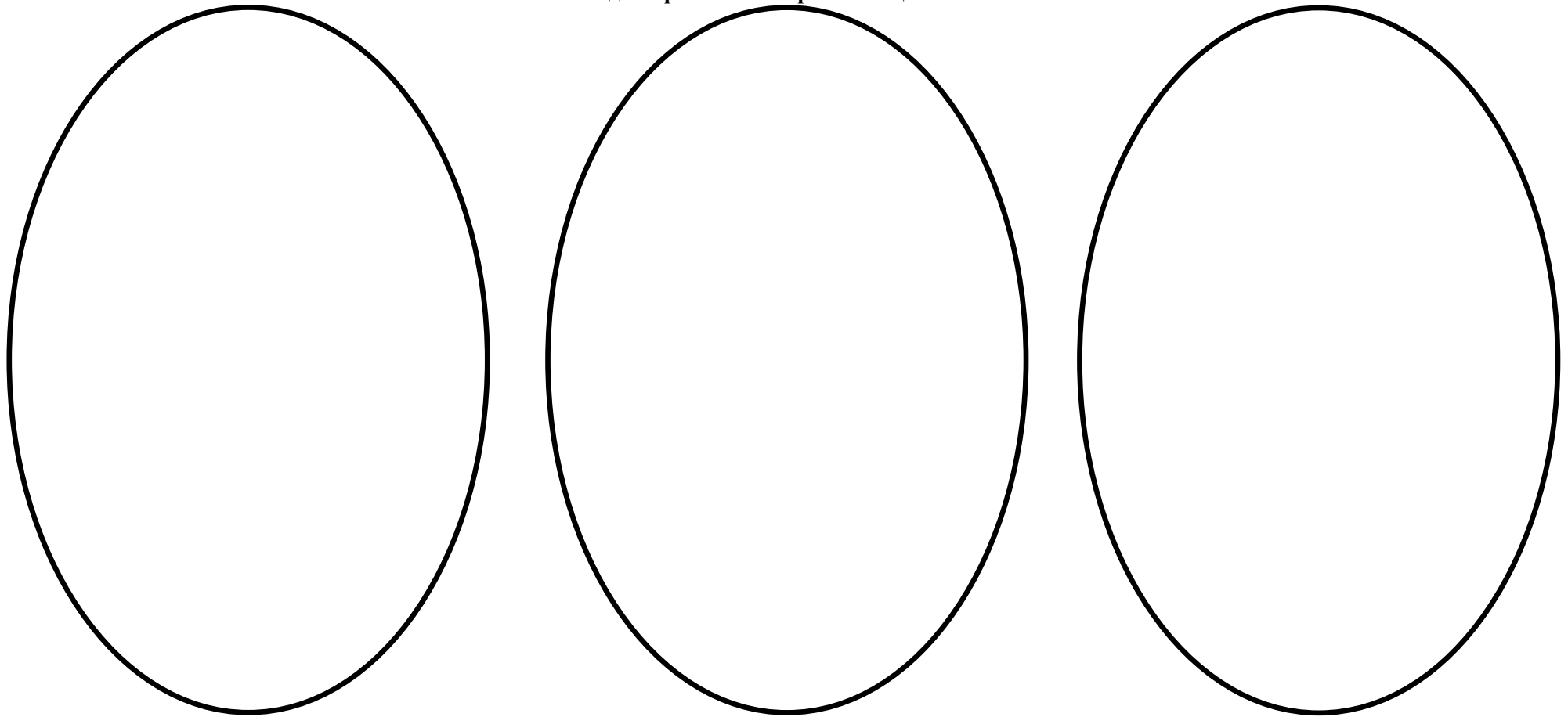
Тому виберіть саме ті значення, які дійсно найбільш важливі для вас, які визначають ваш характер. Вони будуть одним з найпотужніших інструментів, доступним вам, за допомогою якого ви зможете стати такою людиною, якою ви самі хочете бути. Це інструмент досягнення ваших цілей та мрій, інструмент побудови стосунків з іншими людьми та світом. Не прогайте свою можливість!

#### **Перелік можливих цінностей:**

<b>Загальнолюдські цінності</b>	<b>Пронумерувати від 1 до 32</b>
Кохання	
Діти	
Сімейні традиції	
Життя з батьками	
Власна майбутня сім'я	
Кар'єра	
Знання	
Ерудиція (глибокі всебічні знання, широка поінформованість)	
Захоплення	
Розваги	
Подорожі	
Відпочинок	
Гроші	
Особисті речі	
Особисте майно	
Фінансові заощадження	
Віра та любов до Бога	
Гармонія душі	
Внутрішній розвиток	
Перемоги і поразки духу	
Злети і падіння (динаміка постійного розвитку)	
Здоров'я	
Спорт, краса і доглянутість тіла	
Дружба, спілкування, стосунки	
Громадська діяльність (діяльність на благо інших)	
Статус	
Повага	
Визнання	
Творчість	



Свобода як незалежність у діях і вчинках	
Впевненість у собі	
Краса природи, музики, мистецтва	

**Бланк до вправи «Люстерко моїх цінностей»**

*Люстерко «Моє минуле»: Що мало цінність для вас у минулому, наприклад в дитинстві? Які життєві цінності для вас були пріоритетними у той час?*

*Люстерко «Моє теперішнє»: Що має цінність на сьогодні для вас? Які життєві цінності зараз пріоритетні?*

*Люстерко «Моє майбутнє»: Що матиме цінність для вас у майбутньому? Які цінності будуть у пріоритеті, наприклад, через 10 років?*

## Бланк до вправи «Дари»

Мама \_\_\_\_\_

Батько \_\_\_\_\_

Дідусь \_\_\_\_\_

Бабуся \_\_\_\_\_

Брат \_\_\_\_\_

Сестра \_\_\_\_\_

Друг \_\_\_\_\_

Подруга \_\_\_\_\_

Дядько \_\_\_\_\_

Тітка \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_

Кумир \_\_\_\_\_

Знайомий \_\_\_\_\_

Домашній улюбленець \_\_\_\_\_

Інші \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Заняття 3. Формування позитивного ставлення до себе

**Мета:** визначити свої внутрішні позитивні ресурси, що допомагають у досягненні цілей та житті загалом, розробити план турботи про себе.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

**План:**

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Легідне ім'я» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Позитивна злива» (15 хв)
7. Вправа «Карта моєї душі» (30 хв)
8. Вправа «План турботи про себе» (15 хв)
9. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
10. Домашнє завдання (5 хв)
11. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

#### Хід проведення заняття

##### 1. Привітання

**Мета:** привітати учасників, повідомити тему заняття.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаною темою заняття та регламентом.

**Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня, вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття і сьогодні ми з вами поговоримо про щось приємне і важливе. Ми поговоримо про себе, а саме – про «Формування позитивного ставлення до себе». Це і є темою сьогоднішнього заняття».*

**Запитання для обговорення:**

- Як ви вважаєте, навіщо нам позитивно ставитися до себе?
- Як це стосується нашої основної мети модуля: формування позитивної життєвої перспективи?
- Чим цікава для вас ця тема?
- Чи завжди ви позитивно ставитесь до себе?
- Що вам допомагає ставитися до себе позитивно?
- Як це виражається?

##### 2. Вправа на знайомство «Легідне ім'я»

**Мета:** сприяти знайомству учасників та їх емоційному розкриттю для самопізнання та налагодження позитивної атмосфери в групі.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Згадайте, якими легідними іменами вас називають ваші рідні, близькі люди, знайомі. Задумайтеся: хто і в яких випадках це робить частіше? Коли від вас щось потрібно? Коли звертаються з черговим проханням? Коли у співрозмовника просто гарний настрій? Які почуття ви відчуваєте у відповідь на таке ласкаве звернення? Що хочеться сказати або зробити у відповідь на добрі слова? Чи робите ви це? Якщо ні, то чому? Що заважає проявити теплі почуття подяки?»*

Учасники за бажанням висловлюють свої думки з цих питань. Тренер, вислухавши усі відповіді, продовжує:

*«А тепер згадайте: кого і коли ви називаєте ласкаво? Що при цьому відчуваєте самі? Що при цьому відчувають люди, до яких ви звертаєтесь, як вони реагують на лагідне звернення?»*

#### **До уваги тренера!**

Для полегшення процесу обговорення варто заздалегідь підготувати плакат із питаннями, над якими учасники будуть розмірковувати, та розмістити його у видимій частині аудиторії.

#### **Запитання для обговорення:**

- *Які переживання у вас викликала ця вправа?*
- *Що ви можете розказати про своє лагідне ім'я?*
- *Як вам, коли так до вас звертаються?*
- *Що хочеться сказати у відповідь? Чи вдається це вам?*

### **3. Рефлексія минулого заняття**

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які розглядалися під час минулого заняття.

**Час:** 10 хв.

#### **Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

#### **Запитання для обговорення:**

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?*
- *Чи думали ви про свої цінності після заняття? Як це впливало на ваше повсякденне життя?*
- *Навіщо вам і, взагалі, людям знати про свої цінності?*

### **4. Повторення правил**

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### **Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. Чи є такі правила, що вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що всі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### **5. Перевірка домашнього завдання**

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

#### **Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

#### **Запитання для обговорення:**

- *Чим відрізняються ваші цінності від цінностей опитаних людей?*
- *Як цінності впливають на стосунки з опитаними людьми?*

- Що вам дало знання цінностей цих людей?
- Як ви думаєте, навіщо нам знати та розуміти свої цінності та цінності інших людей?

### 6. Вправа «Позитивна злива»

**Мета:** сприяти формуванню в учасників уміння знаходити позитивне в собі та в оточуючих.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуші у вигляді краплин блакитного кольору або стікери блакитного кольору за кількістю учасників, кулькові ручки.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Кожен з нас має свої позитивні риси. Про наявність одних позитивних рис ми знаємо і можемо впевнено про них заявляти оточуючим. Про інші позитивні риси, які у нас є, ми можемо навіть і не здогадуватися, але їх помічають інші. Зараз я пропоную вам подумати, які позитивні риси є у присутніх у цій аудиторії людей. Для цього один учасник сідає або стає у центр кола, а решта – протягом 30-40 секунд записують на аркуші максимальну кількість позитивних рис, за які ви поважаєте цю людину».*

Тренер пропонує одному добровольцю сісти в коло, а інші учасники отримують набір аркушів у вигляді краплинок (або стікерів) та записують на одному аркушеві максимальну кількість позитивних рис того учасника, хто сидить у центрі. Після того, як усі позитивні риси будуть записані, тренеру разом з учасниками потрібно встати і створити замкнене коло навколо того, хто в центрі, та швидко по черзі зачитати позитивні риси, які притаманні цій людині. Коли усі учасники закінчили зачитування, аркуші підкидаються угору, створюючи таким чином «позитивний дощ» із краплинок та посипаючи учасника, що сидить у центрі, його позитивними рисами. Таке «обливання» позитивними емоціями отримує кожен учасник групи.

**Запитання для обговорення:**

- Як вам було бути під зливою позитивних відгуків?
- Чи були такі відгуки, що вас здивували? Які саме?
- Вам було легко чи складно писати щось позитивне про інших? Які емоції ви відчували, коли слухали про себе позитивні характеристики?
- Якщо були переешкоди, то з чим ви їх пов'язуєте?

### 7. Вправа «Карта моєї душі»

**Мета:** сприяти знайомству учасників з собою, формуванню у них навичок глибокого і позитивного ставлення до своєї особистості та особистості іншої людини.

**Час:** 30 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, скотч, аркуші формату А3 за кількістю учасників, фарби, пензлики, кольорові олівці, фломастери, ножиці, клей.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Використовуючи ресурси (аркуші формату А3, фарби, пензлики, кольорові олівці, фломастери, ножиці, клей) намалюйте карту своєї душі, представивши її довільним чином, наприклад, у вигляді земної кулі, материка, острова або карти уявної території. Необхідно дати назви об'єктам, що зображені на карті. На виконання завдання ви маєте 15 хвилин».*

#### До уваги тренера!

У разі, якщо учасник не хоче малювати, можна використовувати колаж як доповнення образів.

По завершенні індивідуальної роботи малюнок презентується групі, учасники розповідають про свою карту, чим вона наповнена, які скарби приховані, чи живе там хтось, чим займаються, до чого прагнуть. Інші учасники можуть ставити уточнювальні запитання.

### До уваги тренера!

Тренеру варто нагадати учасникам про повагу та заборону критики робіт один одного.

Після презентації кожен учасник має вирізати свій малюнок і розмістити його на великому папері (дошці, з'єднаних аркушах для фліпчарту). Кожен може обрати місце своїй карті, «сусідів» та можливості взаємодії з ними і з далекими територіями.

#### Запитання для обговорення:

- Як вам ваша карта? Які переживання вона викликає у вас?
- Чи знайшли ви в собі щось, що вас вразило або здивувало?
- Слухаючи розповіді інших, які думки, переживання у вас виникали?
- Чи були карти інших учасників подібні до вашої? Про що це вам говорить?
- За яким критерієм ви обирали сусідів? Як ви домовилися про взаємодію і сусідство з іншими?

#### 8. Вправа «План турботи про себе»

**Мета:** сприяти розвитку навичок турботи про себе.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** бланк до вправи (Додаток 3.3.1, Додаток 3.3.2), кулькові ручки за кількістю учасників.

#### Хід проведення:

Тренер ініціює обговорення:

1. Що таке турбота про себе?
2. Хтось із вас піклується про себе? Як саме ви це робите?
3. Чому важливо піклуватися про себе?»

По завершенні обговорення тренер повідомляє:

*«Важливо вносити у щоденний план якусь дію для себе. І зараз ми з вами заплануємо ці дії. Це буде ваша скарбничка улюблених справ для себе. Тому давайте кожен напише свій список улюблених справ, речей, подій та людей, давши відповіді на запитання:*

1. Що я люблю робити?
2. У яких місцях мені добре?
3. Які події мене надихають?
4. Які люди мене підтримують?
5. Яка діяльність мене підтримує?

*Цей список має бути великим: 30-50 пунктів. Ви його можете постійно доповнювати».*

Після того, як учасники завершили, необхідно скласти план турботи про себе (Додаток 3.3.2).

*Перегляньте список улюблених справ і складіть на найближчий тиждень план турботи про себе, запишіть його у бланк».*

#### Запитання для обговорення:

- Як вам було виконувати цю вправу?
- Чи вдалось вам скласти план улюблених справ? А план турботи про себе?
- Чи хоче хтось поділитися своїм планом турботи про себе?
- Що допоможе вам виконати усі пункти плану?

#### 9. Підбиття підсумків заняття

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

#### Хід проведення:

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*

**10. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити знання, здобуті під час заняття, та вдосконалити і реалізувати план турботи про себе.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** Бланки для заповнення (Додаток 3.3.2)

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Вашим домашнім завданням буде турбота про себе згідно із записаним планом. Найголовніше і найважливіше: почати цей план виконувати. Спробуйте чітко протриматися тиждень, кожен день щось роблячи для себе. Почніть виділяти хоча б 15-20 хвилин на день для виконання вашого плану турботи про себе.*

*Також вам необхідно продовжити бланк і запланувати подальшу турботу про себе на місяць, півроку, рік, назавжди».*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

**11. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.



## Бланк до вправи «План турботи про себе»

**1. Що я люблю робити?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Місця, у яких мені добре**

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Події, які мене надихають**

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. Люди, які мене підтримують**

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. Діяльність, що підтримує мене**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Додаток 3.3.2

**Бланк для заповнення «План турботи про себе»**

Перегляньте список улюблених справ і складіть на найближчий тиждень план турботи про себе. Тобто, запишіть усе те, що можете робити хорошого для себе протягом тижня, що покращуватиме життя, самопочуття, настрій, викликатиме позитивні емоції. І найголовніше: почніть цей план виконувати. Спробуйте строго протриматися тиждень, кожен день щось роблячи для себе. Почніть виділяти хоча б по 15-20 хвилин на день.

**Мій план турботи про себе на тиждень:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Після того, як складете план турботи про себе на тиждень, спробуйте виконати таке ж завдання, але плануючи вже на довготривалий період, місяць, півроку, рік.

**Мій план турботи про себе на місяць:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

**Мій план турботи про себе на півроку:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

**Мій план турботи про себе на рік:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

Наразі потрібно написати план турботи про себе, якого ви завжди будете дотримуватися, незалежно від віку, ситуації та обставин, які змінюються.

**Мій план турботи про себе назавжди:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_
- 8. \_\_\_\_\_

## Заняття 4. Розвиток необхідних життєвих навичок

**Мета:** сприяти розвитку навичок, необхідних для ефективної реалізації своїх життєвих планів.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

### План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Перетворення» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Чарівний базар» (20 хв)
7. Вправа «Занурення в роль» (40 хв)
8. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
9. Домашнє завдання (5 хв)
10. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаною темою заняття та регламентом.

#### Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоденішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня, вечора) всім! Я радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що ви прийшли без запізнення.»*

*«Ми продовжуємо наші заняття, і темою нашого сьогоденішнього заняття є: «Розвиток необхідних життєвих навичок».»*

*«Іноколи ми думаємо, що добре було б чогось навчитися. У дитинстві ми міркуємо: я теж хочу навчитися кататися на велосипеді, навчитися плавати. І якось виходить так, що ми вчимося. Підростаючи, ми думаємо: добре було б навчитися спілкуватись з протилежною статтю, запрошувати і ходити на побачення, навчитися в короткі терміни виконувати шкільні чи університетські завдання. І знову, якось виходить так, що ми вчимося. Далі ми думаємо: добре було б навчитися водити автомобіль, мати гарну самооцінку, вміти відстоювати свої права, бути гарним другом... і знову ми якось вчимося цього.»*

*«Сьогодні обговоримо, як ми розвиваємо та формуємо необхідні навички, вміння, риси, якості. І спробуємо потренуватися у цій справі».*

#### Запитання для обговорення:

- Поділіться своїм досвідом щодо того, як ви вчитеся чогось нового?
- Як ви набуваєте необхідних вам навичок?
- Чи траплялися з вами історії, які допомогли вам розвинути важливі для вас навички, якості, риси?
- Чи є у вас близькі, знайомі, які для вас є взірцем у чомусь?

#### 2. Вправа на знайомство «Перетворення»

**Мета:** сприяти самовираженню учасників за допомогою метафоричних образів та детальному знайомству один з одним.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** плакат із незавершеними реченнями.

#### Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

«Наше знайомство один з одним триває, і для цього я пропоную вам продумати закінчення таких речень:

1. Якби я був(ла) книжкою, то я був(ла) би...
2. Якби я був(ла) явищем природи, то я був(ла) би...
3. Якби я був(ла) музикою, то я був(ла) би...
4. У наступному житті я хотів(ла) би бути...
5. Якби я був(ла) твариною, то я був(ла) би...
6. Якби я був(ла) рослиною, то я був(ла) би...»

Кожен учасник по колу продовжує запропоновані тренером речення. Інші учасники уважно слухають.

#### До уваги тренера!

Під час озвучення речень тренер звертає увагу на плакат, на якому записані незакінчені речення. Плакат має бути розміщений на видному для усіх учасників місці.

Варіанти продовження речень можуть бути такими:

1. Якби я був(ла) книжкою, то я був(ла) би... (словником, детективом, збірником віршів, тощо).
2. Якби я був(ла) явищем природи, то я був(ла) би... (вітром, сонцем, бурею тощо).
3. Якби я був(ла) музикою, то я був(ла) би... (роком, класикою, джазом, фолком тощо).
4. У наступному житті я хотів(ла) би бути... (актором, міністром, священником тощо).
5. Якби я був(ла) твариною, то я був(ла) би... (котом, качечкою, змією, орлом тощо).
6. Якби я був(ла) рослиною, то я був(ла) би... (трояндою, хризантемою, ялинкою, вербою, бонсаєм тощо).

Тренер може додавати інші варіанти незакінчених речень.

#### Запитання для обговорення:

- Як вам було уявляти себе в різних образах?
- Чи були ті образи учасників, які вас здивували або вразили? Якщо «так», то що це за образи?

#### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які розглядалися на попередньому занятті.

**Час:** 10 хв.

#### Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як вплинуло попереднє заняття на ваше ставлення до себе? А до інших?
- Чому важливо турбуватися про себе і сприймати себе позитивно?

#### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких необхідно дотримуватися під час заняття.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх а наголошує на їхній важливості.

«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. Чи є такі правила, що вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»

Тренеру варто наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Як вам було проявляти турботу про себе?
- Чи кожного дня вдавалося виконувати заплановані дії? Що допомагало в цьому?
- Скільки часу вам вдавалося виділити на турботу про себе?
- Чи заповнили ви бланк до кінця? Що саме ви внесли у перелік?
- Як ця вправа вплинула на вас?

### 6. Вправа «Чарівний базар»

**Мета:** сприяти усвідомленню учасниками власної активної позиції щодо набуття та використання своїх якостей та вмінь.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** аркуші паперу формату А4 за кількістю учасників, набори з 10 стікерів за кількістю осіб, фломастери, шпильки.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** вправи тренер звертається до учасників:

*«Кожна людина може вирішувати, які якості для неї важливі, і давати їм оцінку. Згодні з цим?»*

Учасники надають свої коментарі щодо твердження, далі тренер продовжує:

*«У нас у всіх, ймовірно, є такі якості, які нам допомагають чи, навпаки, заважають жити. Тому зараз пропоную зіграти в гру, яка називається «Чарівний базар». Особливість цього базару полягає в тому, що на ньому торгуються й обмінюються людськими якостями, рисами та вміннями.*

*Тому візьміть по аркушу паперу та фломастери і вгорі великими літерами напишіть «КУПЛЮ», нижче розбірливим почерком, щоб могли прочитати торговці, великими літерами напишіть якості, які ви хотіли б придбати. Прикріпіть цей аркуш шпилькою на груди».*

#### До уваги тренера!

Аркуш із зазначеними якостями, які хочуть придбати учасники, можна прикріпити до одягу скотчем або тримати у руках.

Кожен учасник протягом 2 хвилин записує на аркушах формату А4 ті якості, які б він хотів придбати. У результаті аркуш може виглядати таким чином:

<b>КУПЛЮ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– доброту;</li> <li>– веселість;</li> <li>– цілеспрямованість;</li> <li>– сміливість;</li> <li>– уважність...</li> </ul>

По завершенні написання учасниками якостей, які вони хочуть придбати, тренер роздає учасникам набори з 10 стікерів та продовжує:

*«Тепер візьміть стікери і на кожному стікері напишіть по одній якості, яку ви хотіли б продати чи обміняти на «базарі».*

Учасники протягом 2 хвилин на стікерах записують ті якості, які їм не подобаються у собі, якими вони можуть поділитися з іншими. Стікери клеються на другу половину аркуша, який підписується учасниками «ПРОДАМ». У результаті аркуш може виглядати таким чином:

<b>КУПЛЮ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– доброту;</li> <li>– веселість;</li> <li>– цілеспрямованість;</li> <li>– сміливість;</li> <li>– уважність...</li> </ul>	
<b>ПРОДАМ</b>	
впертість	лінь
егоїзм	заздрощі
надмірну відповідальність	непосидючість
злість	впевненість
неуважність	принциповість

На **другому етапі** кожен учасник має «продати» свої якості, яких він бажає позбутися, та придбати ті якості, які йому необхідні, відповідно до інструкції тренера:

*«Отже, ви на «Чарівному базарі». Пройдіться по ринку, придивіться до товару, ознайомтесь, кому які якості потрібні, хто чим торгує. Поводьтесь вільно, торгуйтеся. Тут немає ніяких обмежень. Ви можете обміняти свій «товар» на одну, дві, три якості, робити подвійний чи потрійний обмін. Тільки пам'ятайте: не можна просто віддавати якості, нічого не одержавши натомість. Обов'язково необхідно обмінятися якостями. Якщо вас щось не влаштовує, то шукайте варіанти».*

Тренер у процесі гри постійно стимулює активність на ринку. Гра припиняється або тоді, коли ринок самостійно «розходиться», або на розсуд тренера, який бере на себе роль директора й зі словами: «Вісімнадцята година вечора! Ринок закривається» закінчує торги.

#### **Запитання для обговорення:**

- Легко чи важко було знайти якості, які хотілося б придбати чи обміняти?
- Яка роль вам більше сподобалася: покупця чи продавця? Що при цьому відчували? Про що думали, коли грали ту чи іншу роль?

- *Що в результаті ви отримали? Чи вдалося вам обміняти якісь якості? Які якості вам було складно обміняти?*

### **До уваги тренера!**

Важливо підвести учасників до розуміння, що ми самі вирішуємо, які якості нам допомагають, а які можуть перешкоджати у чомусь. Тому ми можемо застосовувати одні якості в одних ситуаціях, а інші – в інших. Для однієї людини певна якість може стати ресурсом, а для іншої та ж сама якість може стати перешкодою. Також, буває й так, що сьогодні певна якість може заважати і її хочеться обміняти на якусь іншу, проте через певний час та в іншій ситуації у пригоді може стати саме ця якість.

### **7. Вправа «Занурення в роль»**

**Мета:** сприяти створенню нових або розвитку наявних способів поведінки (навичок), розумінню учасниками можливостей розширення та використання власного ресурсу.

**Час:** 40 хв.

**Ресурси:** бланки для заповнення (Додаток 3.4.1), кулькові ручки за кількістю учасників.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Зараз ми з вами спробуємо одну техніку, яку застосовують у своїй роботі професійні актори. Чи хтось із вас знає або чув про систему навчання Станіславського?»*

Учасники дають відповідь, після чого тренер продовжує:

*«Внутрішній світ кожної людини багатий і різноманітний. Інколи людина й сама не здогадується про власні вміння та здібності. Можливо, вона забуває про них, можливо, не вірить у себе, а може, людина думає, що вона цього не варта, або не вірить у те, що так може бути з нею. Тому завданням нашої вправи є допомогти відкрити «двері до кімнати» з ресурсами, за допомогою яких людина розвиває необхідну їй навичку чи вміння».*

Учасникам пропонується об'єднатися у пари для виконання вправи, використовуючи бланки для заповнення (Додаток 3.4.1).

**Запитання для обговорення:**

- *Як ви себе відчуваєте після виконання цієї вправи?*
- *Як вам було виконувати цю вправу?*
- *Чи вдалося вам зануритися в роль героя і прожити бажану навичку? На скільки відсотків від 0 до 100%?*
- *Чим допоміг вам внутрішній світ героя?*
- *До якої цілі ведуть вас навички? Навіщо в собі розвивати написані вами навички?*

### **8. Підбиття підсумків заняття**

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*

### **9. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити знання, здобуті під час заняття, та відпрацювати бажані навички.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**



Тренер звертається до учасників:

*«Вашим домашнім завданням буде відпрацювання своєї навички. Тобто, у ситуаціях, де було б корисно мати таку поведінку, як у героя, занурюватися в роль цього героя і застосовувати його вміння у своєму житті. Також, після застосування цієї навички, вам необхідно записати, на які орієнтири внутрішнього світу героя ви спиралися (про що думали, як дивилися на ситуацію, на себе та інших) і як це вплинуло на ситуацію».*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

#### **10. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

## Додаток 3.4.1

## Бланк до вправи «Занурення у роль»

*Крок 1. Подумайте і виберіть, яку саме поведінку (навичку) ви хотіли б у себе розвинути. Тобто, що б ви хотіли уміти робити, як себе поводити чи відчувати?*

---



---



---

*Крок 2. Згадайте героя, у якого є така навичка. Це має бути хтось загальновідомий: персонаж фільму, книги, міфу, суспільний діяч, співак, науковець, відома людина. Важливо, щоб ви вважали цю людину такою, що володіє необхідною вам навичкою. Наприклад, вона є впевненою у собі.*

---



---



---

*Крок 3. Дослідження зовнішніх та внутрішніх ознак наявності необхідної навички у героя: Що у зовнішності героя вам говорить про те, що у нього є це вміння? Як зовні виглядає, як поводить себе та відчуває себе, які манери, міміка, поза у героя, коли він проявляє необхідну навичку?*

---



---



---

*Що відбувається у внутрішньому світі героя, коли він себе так поводить? На чому концентрує увагу, про що думає, як справляється, на що спирається?*

---



---



---

*Крок 4. Практичне занурення у роль та застосування навички.*

Цей крок виконується у колі групи, тому кожен з учасників має дійти до нього у парі. Учасникам необхідно продемонструвати свою навичку в ролі у вигляді пантоміми чи сценки певної ситуації, а інші мають відгадати, що це за навичка. Той, хто працював у парі, може йому допомагати і не бере участі у відгадуванні.

*Крок 5. Дослідження внутрішнього світу.*

Цей крок виконується самостійно кожним учасником.

*Що відбувалося у вашому внутрішньому світі, коли ви демонстрували навичку? Що допомогло вам її відобразити? Чи використовували ви орієнтири внутрішнього світу героя? Які саме?*

---



---



---

## Заняття 5. Вчимося робити вибір

**Мета:** відпрацювати навички здійснення власного вибору, аналізу його наслідків та прогнозування життєвих ситуацій.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

**План:**

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Три істини, одна брехня» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Магазин» (10 хв)
7. Перегляд відео «Життя – це вибір» (15 хв)
8. Інформаційне повідомлення «Що таке вибір» (5 хв)
9. Вправа «Квадрат Декарта» (30 хв)
10. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
11. Домашнє завдання (5 хв)
12. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** привітати та повідомити тему заняття.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

**Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня, вечора) всім! Я радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що ви прийшли без запізнення.»*

*«Сьогодні ми з вами поговоримо про вибір. Ми щодня зіштовхуємося з необхідністю щось обирати. Інколи ми це робимо автоматично і не замислюємося над варіантами, а інколи необхідність вибору супроводжується довгими роздумами і тяжкими переживаннями. Тож сьогодні ми розглянемо і попрактикуємося у можливостях робити вибір.»*

**Запитання для обговорення:**

- Чи можете ви навести приклади ситуацій вибору?
- Що вам було б цікаво почути під час роботи на цьому занятті?

#### 2. Вправа на знайомство «Три істини, одна брехня»

**Мета:** познайомити учасників та сприяти кращому пізнанню один одного.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуші формату А4 за кількістю осіб, кулькові ручки.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Наше знайомство один з одним триває. Для цього вам потрібно взяти аркуш, написати на ньому своє ім'я та намалювати 2 прямі лінії, які розділять аркуш на 4 рівні частини. У кожній з цих частин необхідно записати якісь цікаві факти про себе, про які інші можуть і не здогадуватися. Наприклад, хтось не вміє плавати, хтось здійснив стрибок з парашутом, хтось дуже любить котів. У вас має бути 4 факти про себе: 3 із них правдиві, а 1 неправдивий. Подумайте, що це можуть бути за факти, та запишіть їх на аркуші.»*

Учасники протягом 3 хвилин виконують завдання.

### До уваги тренера!

Під час озвучення завдання тренеру варто показати приклад оформлення аркуша. У результаті аркуш, на якому учасники записують факти про себе, може виглядати так:

ІМ'Я УЧАСНИКА	
Факт 1	Факт 2
Факт 3	Факт 4

По завершенні написання фактів про себе тренер звертається до учасників:

*«Зараз вам потрібно взяти свій аркуш з фактами, підійти до кожного і вгадати, які факти є правдиві, а який факт – неправдивий. Завдання виконується у парах, які постійно змінюються. Працювати у групах по 3 і більше осіб не можна. Тільки у парах. Підслуховувати обговорення фактів також не можна. У вас є стільки спроб, поки ви не вгадаєте, який факт є неправдивим».*

#### Запитання для обговорення:

- Як вам було виконувати цю вправу?
- Чи легко було вгадувати, який факт був правдивим, а який – виявився неправдивим?
- Чи були якісь факти, що вас здивували? Що це за факти?
- Чи є якісь факти, що об'єднують нашу групу? Що це за факти?

### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які розглядалися на попередньому занятті.

**Час:** 10 хв.

#### Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як наші навички впливають на наше життя?
- Хто або що формує наші навички?
- Які з отриманих на попередньому занятті знань ви почали використовувати або хочете використовувати у своєму житті?

### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час заняття.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. Чи є такі правила, що вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренеру варто обов'язково наголосити на тому, що всі правила залишаються в силі, що ми їх дотримуємося, адже вони допомагають нам ефективніше побудувати робочий процес.

### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Як вам було розвивати у собі нову навичку?
- У яких ситуаціях ви тренували нову навичку?
- Які думки вам допомагали застосовувати нову навичку? Як дивилися на ситуацію, на себе та на інших?
- Як застосування нової навички вплинуло на ситуацію?

### 6. Вправа «Магазин»

**Мета:** визнати різноманітність варіантів, необхідних для здійснення вибору.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** набір різноманітних предметів у кількості, більшій за число учасників (канцелярські товари, іграшки, телефон, журнали, парфуми, фрукти, клубок ниток, вазончик квітів тощо).

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Усі ми ходимо до магазину для того, щоб придбати певні товари. Зараз у вас буде така можливість – завітати до «магазину» та обрати для себе одну річ, яку ви забажаєте. При цьому сплачувати за обраний товар абсолютно нічого не потрібно. Потрібно тільки підійти та взяти товар».*

Учасники підходять до столу, на якому розкладені різноманітні предмети: канцелярські товари, іграшки, телефон, журнали, парфуми, фрукти, клубок ниток, вазончик квітів тощо. Після того, як кожен обрав для себе одну річ, учасники повертаються у коло для обговорення.

**Запитання для обговорення:**

- Поясніть свій вибір, чому саме цей предмет ви обрали?
- Чим ви керувалися, обираючи свій «товар»: річ просто сподобалась, вона корисна або необхідна для вас і її можна десь застосувати?
- Що було важче: обирати «товар» чи пояснювати свій вибір?

#### До уваги тренера!

Може бути так, що кілька учасників виберуть одну річ. У цьому випадку кожен із них обгрунтує свій вибір «товару».

### 7. Перегляд відео «Життя – це вибір»

**Мета:** показати учасникам зв'язок між обраним вчинком та можливими його наслідками.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** ноутбук, відео за посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=vpWO9CzdSNA>.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Для кращого розуміння зв'язку між обраним вчинком та можливими його наслідками пропоную вам зараз переглянути відео під назвою «Життя – це вибір».*

Учасники переглядають відео та обговорюють його.

**Запитання для обговорення:**

- Про що для вас був цей фільм?
- У яку ситуацію потрапив герой та який вибір він зробив?
- Як цей вчинок вплинув на його життя? На його маму? На подругу? На іншого хлопця, який зустрівся з героєм?
- Чи потрапляли ви у подібні ситуації? Якщо «так», то як з них виходили? Що допомагало вам зрозуміти, як потрібно вчинити?

**8. Інформаційне повідомлення «Що таке вибір?»**

**Мета:** поповнити знання учасників щодо поняття вибору та його впливу на життя.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Як ви думаєте, що таке вибір? Які асоціації у вас викликає це слово?»*

Відповіді учасників тренер записує на аркуші для фліпчарту. Далі продовжує обговорення питання вибору:

1. Навіщо нам щось вибирати?
2. Що дає людині можливість обирати?
3. Чи хтось із вас був у ситуаціях вибору, які вам запам'ятались?
4. Чи можете ви поділитися своїм досвідом щодо цього?

**До уваги тренера!**

Для прикладу тренер може навести свій досвід у ситуаціях вибору та переживання, які він/вона відчував(ла) у той момент.

Після того, як учасники дали відповіді на запитання, тренер повідомляє:

*«Вибір – це коли нам необхідно обрати щось із кількох варіантів. Інколи ми вибираємо легко і, навіть, не помічаємо цього, от як: яким маршрутом поїхати додому чи що поїсти на сніданок. А інколи це буває важко зробити, і ми докладаємо багато зусиль, щоб зрозуміти, який саме вибір правильний для нас у певний момент.*

*Вибір завжди поєднаний із відповідальністю. Що це значить? Це значить те, що, обравши щось, людина має наслідки за свій вибір. Наприклад, коли ви обираєте розкрити секрет подруги і ділитися ним із кимось іншим, то ви тепер відповідаєте за наслідки розголошення цього секрету. І коли подруга дізнається про ваш вчинок, то ви намагаєтесь якимось виправити ситуацію: або виправдовуєтесь, або вибачаєтесь, або злитесь на того, хто доніс про це, або нічого не робите...*

*У нашій уявній ситуації ви зробили серію виборів: перший, коли обирали між зберегти секрет чи розповісти його; другий – як діяти в ситуації, коли подруга дізналася про ваш вчинок. І, як результат, як це вплинуло на стосунки з подругою? Тобто, обираючи варіант «розкрити секрет людини», я маю розуміти, як це може вплинути на стосунки з цією людиною.*

*Також вибрати щось одне означає відмовитися від чогось іншого. Коли людина обирає з-поміж навчальних закладів один, то від інших доводиться відмовитися. Часто це супроводжується неприсмними емоціями та роздумами. Інколи такі ситуації злять та дратують, інколи викликають почуття відчаю та розгубленості, інколи – забирають так багато сил, що вже й нічого не хочеться вибирати. І, навіть, нічого не робити – це теж вибір.*

*На цю тему є чудова історія:*

*«Учень прийшов до свого духовного наставника і каже:*

*– Учитель, допоможи мені! Я хочу бути мудрою і успішною людиною. Але у мене нічого не виходить!*

*– Чому ти так вирішив? – запитав учитель.*

*– Мені не вистачає в житті мудрості. Багато рішень, які я приймаю, на жаль, виявляються хибними. Ось, наприклад, місяць тому переді мною був вибір, куди поїхати на відпочинок: в гори чи до моря.*

*– І що ж ти вибрав?*

– Я поїхав у гори.  
 – Відмінне рішення, – сказав учитель.  
 – Я теж так думав, – зітхнув учень. – Але весь місяць мого відпочинку в горах йшов дощ. А мої друзі тим часом добре відпочили біля моря. І чому я не поїхав разом з ними? І такі ситуації дуже часто трапляються у моєму житті, – продовжував учень. – Учителю, підкажи, як мені стати мудрішим?

Учитель подумав і відповів:

– Це дуже легко: просто повір у свій вибір!»

Будь-яке рішення, яке ми приймаємо, – чогось нас вчить!

І ми не знаємо, що могло трапитися з нами біля моря. Можливо, ми б підхопили якусь хворобу і пролежали б увесь відпочинок у ліжку. Все дуже відносно. У будь-якому разі, головне – завжди займати активну позицію і приймати рішення. Будь-яке рішення краще, ніж його відсутність! Ми ніколи не дізнаємося, чи краща та дорога, на яку ми не звернули».

#### **Запитання для обговорення:**

- Як ви думаєте, як вибір впливає на ваше життя?
- Що важливого для себе ви почули у цьому повідомленні?

### **9. Вправа «Квадрат Декарта»**

**Мета:** сприяти розвитку навичок аналізу вибору та його наслідків.

**Час:** 30 хв.

**Ресурси:** набори кольорового паперу, який складається з чотирьох аркушів різного кольору квадратної форми, за кількістю учасників, плакат із зазначеними питаннями для «Квадрата Декарта».

#### **Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Зараз ми з вами попрацюємо за однією технікою, яка допомагає приймати рішення та аналізувати їх. Вона називається «Квадрат Декарта». Чи знайома вам ця назва?»*

Після відповідей учасників тренер повідомляє:

*«Рене Декарт – французький науковець (фізик, філософ, математик). Це саме він увів систему координат, яку ви вчите. Також він любив валятися у ліжку до обіду і саме в цей період до його свідомості приходили роздуми про великі відкриття.*

*Ця техніка («Квадрат Декарта») – найпростіший та найефективніший спосіб для прийняття рішень. «Квадрат Декарта» прояснює наслідки вашого рішення. Дуже часто, коли потрібно прийняти рішення, ми заціклені на одному запитанні: що буде, якщо це трапиться? «Квадрат Декарта» допоможе розглянути ту ж ситуацію з 4 різних сторін.*

*Сенс її полягає у тому, що при розгляді проблемної ситуації необхідно поставити собі 4 питання і проаналізувати відповіді на них».*

Тренер звертає увагу учасників на плакат із зазначеними питаннями, над якими вони мають працювати індивідуально, озвучує їх та коментує:

*«1. Що буде, якщо це трапиться? (Що мені від цього буде, які плюси та мінуси від того, що це трапиться)*

*2. Що буде, якщо цього не трапиться? (Все буде, як і колись, які плюси та мінуси від того, що нічого не зміниться)*

*3. Чого не відбудеться, якщо це трапиться? (Негативні та позитивні сторони від отримання того, що ви хочете)*

*4. Чого не відбудеться, якщо цього не трапиться? (Негативні та позитивні сторони того, що нічого не зміниться)*

*Подумайте та оберіть для себе одну проблемну ситуацію, яку ви хочете проаналізувати відповідно до техніки «Квадрат Декарта». Наприклад, ви хочете зайнятися бігом, знайти підрібток, кинути курити чи завести собі песика».*

### До уваги тренера!

На четверте запитання «Чого не відбудеться, якщо цього не трапиться?» варто звернути особливу увагу. Адже у цьому запитанні є подвійне заперечення і може відбутися спотворене розуміння його змісту. Також тренеру варто стежити за тим, щоб відповіді учасників на запитання не були ідентичні тим, які вони дали на перше запитання.

Для правильності розуміння техніки та відповідей на запитання тренер може розглянути одну ситуацію спільно з учасниками за цією технікою. Наприклад, бажання зайнятися бігом. Варіанти відповідей на запитання можуть бути такими:

<p><i>1. Що буде, якщо це трапиться?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Покращиться стан здоров'я;</li> <li>– відсутність задишки;</li> <li>– покращиться зовнішній вигляд;</li> <li>– зменшиться вага тіла;</li> <li>– підвищиться витривалість організму;</li> <li>– налагодиться режим дня;</li> <li>– необхідність прокидатися раніше (якщо це вранішні пробіжки);</li> <li>– покращиться настрій;</li> <li>– можливість позбавитися агресії чи поганого настрою без шкоди для себе та оточуючих;</li> <li>– проведення часу з користю.</li> </ul>	<p><i>2. Що буде, якщо цього не трапиться?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Зайва вага;</li> <li>– поганий зовнішній вигляд;</li> <li>– час для інших справ;</li> <li>– задишка під час прискореної ходьби, підйому сходами;</li> <li>– старий режим дня;</li> <li>– можливість довше спати.</li> </ul>
<p><i>3. Чого не відбудеться, якщо це трапиться?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Неможливість спати довше;</li> <li>– неможливість у цей час зайнятися звичними справами.</li> </ul>	<p><i>4. Чого не відбудеться, якщо цього не трапиться?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Не зміниться зовнішній вигляд;</li> <li>– не покращиться стан здоров'я;</li> <li>– не зміниться вага тіла;</li> <li>– не потрібно буде прокидатися раніше;</li> <li>– не підвищиться витривалість організму.</li> </ul>

Тренер роздає учасникам набори з аркушами, на кожному із яких написані запитання. Завдання учасників: обрати ситуацію, в якій вони вагаються з вибором, і з якою готові попрацювати, відповідаючи на запитання, що використовуються у цій техніці. Відповіді необхідно записувати під питаннями на аркушах. Тренеру варто заохочувати учасників давати якомога більше відповідей на кожне запитання.

Далі учасники розкладають на підлозі заповнені аркуші з метою бачення цілісної картини власного рішення.

### До уваги тренера!

Розкладений на підлозі «Квадрат Декарта» має виглядати так:

<p><i>1. Що буде, якщо це трапиться?</i></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><i>2. Що буде, якщо цього не трапиться?</i></p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><i>3. Чого не відбудеться, якщо це трапиться?</i></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><i>4. Чого не відбудеться, якщо цього не трапиться?</i></p> <p>_____</p> <p>_____</p>



**Запитання для обговорення:**

- Чи бажає хтось поділитися своїм досвідом виконання вправи? Яке рішення для себе ви обрали?
- Чи були для вас неочікуваними відповіді на питання «Квадрата Декарта»?
- Як розширилося ваше уявлення про вибір рішення?
- Ви згодні з тими втратами, до яких може призвести ваше рішення?
- Чи допомогла вам ця вправа прийняти рішення? Завдяки чому?
- Як ви тепер дивитесь на ситуацію?

**10. Підбиття підсумків заняття**

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?

**11. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити знання, здобуті під час заняття, та сформувати уміння аналізувати наслідки вибору.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Вашим домашнім завданням буде використання техніки «Квадрат Декарта» для прийняття рішення у вашому повсякденному житті. Спробуйте її застосовувати у найрізноманітніших ситуаціях. Це допоможе вам аналізувати наслідки вашого вибору».*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

**12. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття та згуртуванню учасників.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

## Заняття 6. Постановка цілей

**Мета:** відпрацювати навички постановки індивідуальних цілей та їх досягнення.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

### План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Бажання» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Експеримент» (20 хв)
7. Вправа «Вимоги до цілі» (10 хв)
8. Вправа «Угода з самим собою про досягнення цілі» (30 хв)
9. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
10. Домашнє завдання (5 хв)
11. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

#### Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня, вечора) всім! Я радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що ви прийшли без запізнення.»*

*Тема сьогоднішнього заняття: «Постановка цілей». І перш ніж ми з вами будемо ставити перед собою цілі, я пропоную вам послухати уривок з відомої казки Льюїса Керролла «Аліса в країні чудес»:*

*«Аліса: Скажіть, будь ласка, куди мені звідси йти?»*

*Чеширський Кіт: А куди ти хочеш потрапити? Яка у тебе мета?»*

*Аліса: Мені все одно...*

*Чеширський Кіт: Тоді все одно, куди й іти.*

*Аліса: ...тільки б прийти куди-небудь...*

*Чеширський Кіт: Куди-небудь ти обов'язково потрапиш, потрібно тільки досить довго йти».*

#### Запитання для обговорення:

- Як ви розумієте цей уривок із «Аліси в країні чудес»?
- Чи буває у вас такий стан, як у Аліси? Опишіть його.
- Чого вам хочеться в той момент?

Тренер слухає відповіді учасників на поставлені ним запитання та резюмує:

*«Якщо людина не має власних цілей, то вона працює на реалізацію цілей інших людей. Чітко поставлена ціль наповнює сенсом діяльність людини. При відсутності такої цілі ми часто потрапляємо у замкнене коло «вбивання часу» – ніби весь час чимось зайнятий, але це не приводить до бажаних результатів».*

#### 2. Вправа на знайомство «Бажання»

**Мета:** продовжити знайомство один з одним через визначення конкретних бажань учасників та налагодження контакту в групі.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуші формату А4 за кількістю учасників, олівці, фломастери.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Я пропоную продовжити наше знайомство та дізнатись один про одного більше цікавого. Для виконання роботи вам слід об'єднатись у пари».*

Тренер об'єднує учасників у пари.

*«Тепер, коли ви об'єдналися у пари, ми будемо працювати за таким алгоритмом: один учасник з пари формулює конкретне бажання станом на «тут і тепер». Наприклад: хочу їсти, хочу зігратися, хочу зателефонувати подрузі або подивитися цікавий кінофільм. Другому учаснику необхідно намалювати схематично те, що він чує від першого. Коли перший учасник залишається задоволений намальованим, тобто йому вдалося донести своє бажання, учасники міняються місцями. На виконання завдання є 5 хвилин».*

**Запитання для обговорення:**

- Як вам було виконувати цю вправу?
- На скільки відрізнялись бажання? Чи були такі, що зацікавили або здивували вас?
- Чи вдалося вам донести своє бажання до іншого?
- Як вам було відобразити бажання іншого на картинці?
- Як ви зазвичай висловлюєте свої бажання? Як поводитесь зі своїми бажаннями?

**3. Рефлексія минулого заняття**

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як вплинуло/може вплинути попереднє заняття на ваше повсякденне життя?
- Як наш вибір формує наше життя?
- Навіщо людям право вибору?

**4. Повторення правил**

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що усі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

**5. Перевірка домашнього завдання**

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На першому етапі тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На другому етапі тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Як вам було робити вибір, використовуючи вивчену техніку?
- У чому полягав успіх або складність застосування?
- Як це дозволило вам дивитися на ситуацію вибору?
- Як це вплинуло на розгляд варіантів?
- У чому допомогла вам техніка?

**6. Вправа «Експеримент»**

**Мета:** з'ясувати наявність процесу встановлення цілей в учасників та показати роль постановки цілей у життєвих досягненнях людини.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** кулькові ручки, аркуші формату А4, таймер.

**Хід проведення:**

На першому етапі тренер озвучує завдання учасникам:

*«Пропоную вам виконати невеличкий експеримент. Зараз на секундомірі я засічу 1 хвилину. Вам за цю хвилину необхідно записати три цілі, які б ви обов'язково хотіли досягти у своєму житті. По-іншому: три найважливіші цілі вашого життя».*

По завершенні виконання цього завдання тренер ініціює обговорення.

**Запитання для обговорення:**

- Як вам було виконувати цей експеримент?
- Чи всім вдалося написати три цілі свого життя?
- Чи дійсно ті цілі, які ви записали за цей час, відповідають вашим життєвим цілям, чи вони були записані, щоб встигнути щось записати?
- Як ви думаєте, що перешкоджало вам сформулювати необхідну кількість цілей?
- Як можна подолати ці перешкоди?

**До уваги тренера!**

Часто трапляється так, що не всі учасники встигають сформулювати 3 цілі за 1 хвилину. Нормалізувати цей факт можна сказавши: «Це, звичайно, тяжко: визначити за такий короткий термін цілі всього свого життя. Для цього нам потрібен час! І сьогодні ми спробуємо замислитися та сформулювати не просто цілі, «щоб були», а ті цілі, що дійсно для кожного з вас є важливими. Розумієте, інколи не знаєш, що краще: жити без мети чи йти до мети, яка насправді не є твоєю».

На другому етапі тренер повідомляє таку інформацію:

*«Саме такий експеримент проводила група британських психологів, які поспорили між собою. І за даними їхнього дослідження, більшість людей не знають, чого вони хочуть та не ставлять цілей перед собою. Спів психологів полягав у такому: якщо людина за 1 хвилину сформулює 3 своїх цілі-бажання так, що їх можна буде виконати, психологи виконають їх, чого б їм це не коштувало.*

Для цього вони взяли телефонний довідник і протягом 5 днів з 8 ранку до 17-ої вечора телефонували абонентам і повідомляли одну й ту ж саму інформацію: «Добрий день! Я професор Мартін. Якщо ви за одну хвилину сформулюєте три ваші життєві цілі, то я їх виконаю».

Уявіть, скільки людей вони продзвонили за 5 днів!

У результаті: тільки дві людини змогли за 1 хвилину чітко сформулювати три свої життєві цілі. Причому цілі одного з них в принципі не можна було виконати. А ось бажання іншої людини були цілком конкретними: я хочу, сказав він, мішок грошей, ключі від нової квартири у Лондоні і червоний Феррарі.

Обіцянку необхідно виконувати. Тому поїхали психологи виконувати ці бажання. Заїхали в банк. Розміняли 1000 фунтів по 1 монеті (пенсу) і попросили у банку мішок, в якому возять гроші. Перше бажання виконано.

Приїхали в житлово-будівельний кооператив, попросили ключі від нової лондонської квартири. І обов'язково довідку про те, що це дійсно ключі від нової лондонської квартири. Друге бажання теж виконано.

Найбільше психологи промучилися з третім бажанням. Ну не було в магазинах дитячих іграшок червоного Феррарі. Проте згодом знайшли. Третє бажання виконано».

#### **Запитання для обговорення:**

- *Який висновок можна зробити з цього експерименту?*
- *Чи знаєте ви, чого насправді хочете?*
- *Чи можете ви це швидко конкретно, чітко і ясно сформулювати?*
- *Як незнання цілі відображається на її досягненнях?*

#### **7. Вправа «Вимоги до цілі»**

**Мета:** визначити критерії, що необхідні для постановки досяжних цілей учасників.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер ініціює обговорення учасниками питання досяжності цілей:

*«Від того, як сформульована ціль, залежить, наскільки швидко людина її досягне, і чи досягне вона взагалі ту ціль, що поставила перед собою. Давайте разом подумаємо, якою має бути ціль, щоб вона втілювалася у життя?»*

Учасники висловлюють свої думки з цього питання, тренер фіксує їх на аркуші для фліпчарту. По завершенні вправи тренер зачитує усі висловлювання учасників.

На **другому етапі** тренер, зважаючи на думки учасників, повідомляє:

*«Для того, щоб наші цілі втілювалися у життя, потрібно враховувати:*

1. *Ціль має бути конкретною, тобто її якимось можна виміряти. Наприклад, «хочу бути щасливою (им)»: як конкретно виглядатиме ваше життя після досягнення цілі? Що для конкретної людини означає «бути щасливою(им)»?*

2. *Термін: обов'язково зазначати передбачуваний термін, до якого необхідно досягти ціль.*

3. *Сформульований критерій досягнення цілі: за якими ознаками ви дізнаєтесь, що мета досягнута, що зміниться та що з'явиться у житті?*

4. *Позитивність: ціль необхідно формулювати у ствердній формі, виключаючи частку «не». Наприклад, неправильно: «Не хочу бути бідною(им)», правильно: «Хочу бути багатого(им)».*

5. *Залежність досягнення цілі від самої людини: у формулюванні не повинні фігурувати інші люди, тому що у них є свої цілі і бажання, і вони не зобов'язані виконувати бажання іншої людини. Навіть, якщо це хороші наміри.*

6. *Ціль має бути реалістичною: тобто реальною (наприклад, ви знаєте людей, які досягли цього) і механізм її досягнення теж.*

7. *Ціль має бути актуальною: тобто, важливою для людини тут і тепер та дійсно необхідною для досягнення бажаного.*

8. *Екологічність: досягнення поставленої цілі не повинно завдати нікому шкоди».*

#### **Запитання для обговорення:**

- *Що дають вам ці критерії?*
- *Чи ставили ви колись цілі, використовуючи ці критерії?*
- *Чи є критерії, з якими ви не погоджуєтесь? Що це за критерії?*

#### **8. Вправа «Угода з самим собою про досягнення цілі»**

**Мета:** сформулювати в учасників навички постановки цілей.

**Час:** 30 хв.

**Ресурси:** Додаток 3.6.1, кулькові ручки.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер пропонує учасникам попрацювати над своїми цілями, яких вони бажають досягти найближчим часом, та повідомляє:

*«Запишіть свою ціль, мету або бажання, які ви хочете досягти найближчим часом та які будуть слугувати вам як угода із самим собою. Не хвилюйтеся щодо вибору слів. Записуйте*

перше, що спадає на думку. Це не твір, і вам не доведеться нікому показувати свої записи, оцінювати їх також ніхто не буде. Усе, що ви записуєте, ви записуєте лише для себе та для роботи зі своєю ціллю».

Учасники протягом 5 хвилин формулюють та записують свою мету. Далі тренер повідомляє:

«Коли ви закінчите, перечитайте написане, звертаючи увагу на формулювання. Угода має бути сформульована в стверджувальних виразах, без частки «не». Припустимо, ви хочете припинити курити, ніколи не виходити з себе або перестати бути таким нерішучим. Якщо можливо, то перефразуйте ці бажання так, щоб у них звучав позитивний результат, наприклад: «Я стану вільним від нікотину», «Я буду контролювати прояв своїх емоцій», «Я захищатиму свої права». Річ у тому, що людині важко уявити собі, як вона чогось не робить. Спробуйте уявити собі, як ви не сидите на стільці. Виявляється, для цього треба спочатку уявити себе сидячим! Якщо вам вдасться уявити себе у позитивному світлі, то вам легше буде приступити до роботи, необхідної для досягнення успіху.

Усе, що ми робимо, задовольняє якісь наші потреби. Але іноді ці потреби сильніші, ніж наші найкращі наміри. Наприклад: Андрій дуже сором'язливий; він хоче радіти спілкуванню з людьми, але у присутності сторонніх стає мовчазним і скутим. Він відчуває неспокій і незручність. Його прагнення до змін зрозуміле – складніше пояснити, чому йому це так важко зробити. Коли Андрій як слід подумав над причинами своєї сором'язливої поведінки у великій компанії, то зрозумів, що дуже боїться бути кинутим іншими. Його «сором'язливість» захищає його від цього страху – адже, якщо він тримається на відстані від усіх, то люди не можуть відвернутися від нього. У списку бажань Андрія було написано: «Я не хочу бути сором'язливим». Він змінив формулювання: «Я хочу отримувати задоволення від спілкування з людьми».

Отже, якщо у списку ваших цілей є негативні твердження, перепишіть їх у позитивній формі та подумайте: скільки вам необхідно часу для їх реалізації?

На **другому етапі** тренер почергово ставить запитання та коментує їх для правильного розуміння змісту учасниками. Учасники мають пропрацювати кожне запитання задля уточнення своїх цілей:

«– Як можна виміряти записану вами ціль?»

Іноді ми самі прирікаємо себе на поразку, обираючи занадто туманні та невизначені цілі. Наприклад: «Я хочу стати більш рішучим(ою)», «Я хочу бути щасливішим(ою)», «Я збираюся поліпшити своє здоров'я». У цих бажаннях немає нічого поганого, але річ у тому, що в наведених формулюваннях вони недостатньо конкретні і не піддаються кількісній оцінці. «Більше» – це наскільки? Що практично означає «щасливішим»? Коли можна вважати, що «поліпшення здоров'я» уже настало? Ось приклад досить конкретного формулювання зміни: «Я хочу навчитися висловлювати свою думку в суперечці і захищати її, якщо зі мною не погодяться, не підлаштовуватись, але й не виходити з себе.

– Як реалізація цілі залежить від вас? За її втілення відповідають інші люди?

Ще одна пастка – це поставити собі мету, для досягнення якої повинні змінитися інші люди. Наприклад, «Я хочу, щоб мій хлопець (дівчина) проводив зі мною більше часу». Але ж ви не можете цього гарантувати. Ви можете відповісти в цьому сенсі тільки за саму (самого) себе; тому, щоб ваша угода увінчалася успіхом, вона повинна стосуватися тільки того, чого ви спроможні досягти, докладаючи власних зусиль. І, як варіант, ціль може звучати так «Я хочу проводити час зі своїм хлопцем (дівчиною)».

– Які ресурси необхідні для реалізації вашої цілі?

Не варто обирати мету, для досягнення якої потрібні ресурси, відсутні в цей момент. Наприклад, «Я хочу подорожувати світом». Це вимагає часу і грошей. Якщо у вас немає ні того, ні іншого, то доречно подумати, як їх отримати, і скласти угоду про це, – або так змінити бажання, щоб воно відповідало вашим можливостям.

– Чи знаєте ви кого-небудь, хто досяг бажаних вами результатів? Опишіть, як людина цього досягла.

Це допоможе вам уявити собі модель власного успіху. Багато наших звичок виробилися в дитинстві шляхом копіювання поведінки оточуючих – батьків, вчителів, братів і сестер та інших людей. Часто найбільша проблема полягає саме в тому, що поведінка, яка була найбільш

доречною в той час, стає звичкою, але тепер така поведінка уже може бути і непотрібною. У дорослої людини більше можливостей вибрати для себе приклад, щоб побачити в реальності, до чого ж вона прагне.

– *Що практично зміниться, коли ви досянете своєї мети? Як виглядатиме ваше життя після досягнення цілі?*

*Детально опишіть, які зміни у вашій поведінці і вчинках зможете помітити ви самі і навколишні. Якщо ви хочете змінити свої відносини з іншими людьми, то перелічіть їх по іменах. Припустимо, ви поставили собі за мету почуватися впевненіше під час виступів перед аудиторією. У цьому випадку ви можете описати результат так: «Я буду дихати легко і вільно, посміхатися, говорити не поспішаючи і отримувати задоволення від свого виступу. Я заздалегідь підготуюся до своєї промови і потренуюсь, щоб добре знати, про що я хочу сказати. Якщо мені поставлять запитання, я подякую за нього, а потім спокійно і неквапливо відповім. Якщо я не зможу відповісти на питання, то скажу про це і пообіцяю відповісти після».*

– *Чи безпечні для вас передбачувані зміни? Які наслідки реалізації цілі?*

*Перевірте, щоб бажані вами зміни були безпечні для вашого життя та здоров'я і прийнятні на погляд суспільства. Можна, звичайно, намагатися заводити нові знайомства, розмовляючи на вулиці з незнайомими людьми, але це досить ризиковано. Чи готові ви до наслідків, які будуть у результаті досягнення цілі? Чітко визначте для себе, чим ви можете ризикувати заради бажаних змін, а чим – ні.*

– *Що ця ціль принесе особисто вам?*

*Перевірте, чи потрібна ця ціль для вашого власного розвитку. Чи не прагнете ви заслужити чиясь схвалення? Чи це тільки бунт проти когось? Якщо ви маєте намір змінитися для когось або на зло комусь (цей хтось із вашого минулого або сьогодення), не чекайте задовільних результатів. Навряд чи ви зумієте таким чином стати господарем власного життя.*

– *Що ви втратите, досягнувши своєї мети? Що готові вкладати, робити, чим жертвувати заради втілення запланованого? Які можливі переешкоди?*

*Досягнення кожної цілі приносить із собою певні здобутки і втрати. Ретельно продумайте ціну наслідків і запитайте себе після цього: чи хочете ви працювати на реалізацію цілі, як і раніше? Наприклад: «Хочу жити окремо від батьків», тоді ціна за це – мама буде злитися і наші стосунки стануть напруженими певний час, бо вона не хоче, щоб я змінювала місце проживання; потрібно буде самотійно оплачувати житло; потрібно самій(ому) готувати, економити тощо».*

Учасники опрацьовують питання відповідно до сформульованих ними цілей протягом 10 хв. На **третьому етапі** тренер повідомляє:

*«Поверніться до свого першого запису. Чи хочете його змінити після відповідей на питання?»*

*Наприклад, Катя спочатку написала: «Я хочу, щоб мій чоловік зробив мене щасливішою. Я не хочу більше жити так, як ми живемо». Потім вона переформулювала свою угоду таким чином: «Я хочу зрозуміти, чому я нещаслива у шлюбі, а потім вирішити, що ж робити далі». Така угода допоможе їй прийняти на себе відповідальність за те, що відбувається в її родині, і з'ясувати, на які зміни вона сподівається насправді.*

*Віктор почав з такого твердження: «На роботі об мене всі витирають ноги. Я хочу, щоб мене більше поважали. Я маю намір сказати своєму керівництву, що я про нього думаю, прямо в очі». Після виправлень його угода стала такою: «Я хочу сказати своєму керівництву, що я відчуваю, коли зі мною поводяться несправедливо». Це здалося йому більш реальним і менш ризикованим способом поліпшення ситуації на роботі».*

Протягом кількох хвилин учасники переглядають свої цілі та за потреби вносять зміни у їх формулювання. Далі тренер повідомляє таке завдання:

*«Тепер вам потрібно розробити план дій для досягнення вашої цілі. Запишіть 5 дій, які необхідно зробити найближчим часом для досягнення цілі, та зазначте кінцевий час виконання кожної дії».*

Учасники виконують завдання, тренер підбиває підсумки виконання вправи:

*«Гарна угода відіграє ту ж роль, що і компас під час подорожі незнайомою місцевістю. Якщо ви заблукаєте, компас завжди вкаже вам правильний напрямок. Якщо щось змусить вас звернути на доріжку, що веде у непрохідні нетрі, компас допоможе повернутися на головну дорогу і не заплутатися у поворотах. Так само як компас не може подорожувати сам по собі, без вас, так і ваша угода – порожній звук без ваших зусиль та дій».*

**Запитання для обговорення:**

- *Як вам було укласти угоду із самим собою? Поділіться своїми переживаннями.*
- *Чи вдалося вам укласти її?*
- *Що найбільше вразило, сподобалось, викликало труднощі?*
- *Чи хоче хтось поділитися результатами своєї роботи? Які цілі ставили перед собою, які дії будете виконувати задля їх досягнення?*

**9. Підбиття підсумків заняття**

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*
- *Для чого ставити цілі перед собою та чому вони мають бути максимально конкретними?*

**10. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити здобуті на тренінгу знання та сприяти досягненню учасниками їхніх цілей.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Ваше домашнє завдання полягає у тому, щоб обрати і розпочати виконувати один із пунктів плану дії «Угоди із самим собою». І цей пункт має бути для вас найприємнішим із зазначених п'яти. Зараз дайте собі час, щоб обрати один із пунктів плану, та запишіть його як домашнє завдання на тиждень».*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

**11. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.



**Бланк до вправи «Угода із самим собою»****Перший етап:**

1. Занотуй свою ціль, мету або бажання, яких ти хочеш досягти найближчим часом.

---

---

---

2. Перечитай написане, звертаючи особливу увагу на формулювання. Угода має бути сформульована у стверджувальних виразах, без часточки «не».

Отже, якщо у списку твоїх бажань є негативні твердження, перепиши їх у позитивній формі:

---

---

---

3. Скільки тобі необхідно часу для реалізації своєї цілі?

---

**Другий етап:**

1. Як можна виміряти записану тобою ціль?

---

---

---

2. Як реалізація цілі залежить від тебе? Чи за її втілення відповідають інші люди?

---

---

---

3. Які ресурси необхідні для реалізації твоєї цілі?

---

---

---

4. Чи знаєш ти кого-небудь, хто досяг бажаних тобою результатів? Опиши, як людина цього досягла.

---

---

---

5. Що практично зміниться, коли ти досягнеш своєї мети? Як виглядатиме твоє життя після досягнення цілі?

---

---

---

6. Чи безпечні для тебе передбачувані зміни? Які наслідки реалізації цілі?

---

---

---

7. Що ця мета принесе особисто тобі?

---

---

---

---

**8.** Що ти втратиш, досягнувши своєї мети? Що готовий вкладати, робити, чим жертвувати заради втілення запланованого? Які можливі перешкоди?

---

---

---

---

**Третій етап:**

**1.** Повернись до свого першого запису. Чи хочеш ти його змінити після відповідей на питання?

---

---

---

---

**2.** Напиши 5 пунктів дій, які необхідно зробити найближчим часом для досягнення цілі:

1) \_\_\_\_\_

Час виконання: \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

Час виконання: \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

Час виконання: \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

Час виконання: \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

Час виконання: \_\_\_\_\_

Ще раз наголосимо: гарна угода відіграє ту ж роль, що й компас під час подорожі незнайомою місцевістю. Якщо ви заблукаєте, компас завжди вкаже вам правильний напрямок. Якщо щось змусить вас звернути на доріжку, що веде у непрохідні нетрі, компас допоможе повернутися на головну дорогу і не заплутатися у поворотах. Так само як компас не може подорожувати сам по собі, без вас, так і ваша угода – порожній звук без ваших зусиль та дій.

## Заняття 7. Самомотивація та підтримка

**Мета:** відпрацювати навички самомотивації на досягнення поставлених цілей.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

### План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Пантоміма» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Ситуації успіху» (25 хв)
7. Вправа «Валіза мотиваторів» (35 хв)
8. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
9. Домашнє завдання (5 хв)
10. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

#### Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня/вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття і сьогодні розглянемо питання власної мотивації на досягнення цілей.*

*У кожного з вас є цілі. Але кожен з вас хоче їх досягнути по-різному. Хтось готовий знести усі перешкоди на своєму шляху. А когось зупинить навіть найменша перешкода. А може, є ті, хто зовсім не хоче нічого досягати.*

*Давайте розглянемо ситуації, у яких дві особи хочуть пити:*

*1. Хтось хоче пити так: йде влітку по вулиці (+27°C) і думає: «Начебто хочеться пити». Заходить у магазин і знову думає: «Колу», або «Спрайт», або «Ліптон», або квасу, або води газованої чи без газу? Нерішучому покупцеві повідомляють: «Вибачте, обід». Він розвернувся й пішов, – і не дуже-то й хотілося.*

*2. А хтось хоче пити так: йде три дні по пустелі, температура +45° С. У руках лише літрова пляшка теплої води, яка закінчилася ще зранку. І начебто вдалині бачить криницю!*

#### Запитання для обговорення:

- Чим відрізняється сила бажання цих двох осіб?
- Як ви думаєте, з якою силою бажання найімовірніше досягнути поставленої мети?
- Як ви вважаєте, чому так? Що дає людині ця сила бажання?

#### 2. Вправа на знайомство «Пантоміма»

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**Час:** 10 хв.

#### Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

*«Згадайте своє досягнення цього року. Можливо, хтось із вас налагодив стосунки з близькими, хтось поступив на навчання/курси, хтось склав іспити та пишається цим, хтось відстояв свої бажання, зміг себе захистити. Після того, як ви згадаєте своє досягнення року, його необхідно буде продемонструвати іншим без слів, лише використовуючи пантоміму (рухи, жести, вираз обличчя). Інші учасники мають відгадати, що це за досягнення».*

Учасники показують свої досягнення, використовуючи пантоміму. Решта – відгадують.

### До уваги тренера!

Якщо учасник відмовляється показувати свої досягнення у жанрі пантоміми, не варто наполягати на цьому. У такому випадку учасник може розповісти про свої досягнення.

#### Запитання для обговорення:

- Як вам було показувати своє досягнення року?
- Що вам допомогло досягнути цього?
- Чи були досягнення, які вас здивували/вразили?

### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

**Час:** 10 хв.

#### Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як попереднє заняття вплинуло на вас?
- Який вплив на наше життя мають цілі?
- Навіщо кожен із вас укладав «Угоду із самим собою»?

### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### Хід проведення:

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що усі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

#### Хід проведення:

На першому етапі тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На другому етапі тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Як вам було виконувати обраний пункт із плану дій? Що для вас було найприємнішим, найлегшим, а що – найскладнішим?
- Що допомогало вам виконувати цей пункт плану?
- Як реалізація обраного пункту плану вплинула на вашу ціль?
- Якими були роздуми про інші пункти плану дій?
- Який наступний пункт плану дій ви готові втілювати?

## 6. Вправа «Ситуації успіху»

**Мета:** сприяти формуванню умінь учасників схвалювати, підбадьорювати і надихати самих себе, згадуючи дії, які в минулому приводили до успіху.

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** Додаток 3.7.1, кулькові ручки за кількістю учасників, музичний програвач, спокійна медитативна музика.

### **Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників та пропонує їм записати власні ситуації успіхів:

*«Згадайте подію, коли ви досягли успіху. Запишіть її».*

Учасники виконують завдання протягом 5 хвилин. Тренер продовжує:

*«Згадайте свої дії та вчинки, які привели до успіху. Що ви зробили, як себе поводити, щоб досягти успіху, та коли його досягли?»*

Учасники виконують завдання протягом 5 хвилин. Тренер продовжує за аналогічною схемою:

*«Згадайте емоційний стан (задоволення, підйом, радість), в якому ви перебували у ситуації успіху та перемоги. Запишіть свої переживання. Що ви казали самому(ій) собі в той час? Які думки були у вас?»*

Коли учасники записали свої роздуми, тренер робить медитативний коментар, використовуючи музичний супровід:

*«А зараз спробуйте зануритися в той стан, коли ви досягли успіху... Маленької чи великої перемоги... Заново відновіть ту ситуацію... Проживіть її знову... Хто був у той час біля вас. Як ви виглядали, сиділи, стояли. Відновіть якомога більше деталей... Що робили? Яких зусиль доклали, аби цей успіх відбувся? Дозвольте собі зануритися в емоції, що супроводжували ваш успіх. Як вам було? Що переповнювало вашу душу? Як відчувало себе ваше тіло? Як билося серце?... Згадайте свої слова. Що ви казали собі? Що думали про себе?... Ще раз повністю зануртеся і запам'ятайте цей стан, знайдіть йому місце у своїй душі... Збережіть його і цінують... За потреби можете звертатись до нього, черпати у ньому підтримку».*

### **Запитання для обговорення:**

- Як вам було виконувати цю вправу? Поділіться своїми переживаннями.
- Що дає вам ця вправа?
- На вашу думку, як впливають на нас успіхи, досягнення?

## 7. Вправа «Валіза мотиваторів»

**Мета:** звернути увагу учасників на фактори, що впливають на їхню мотивації у досягненні бажаного.

**Час:** 35 хв.

**Ресурси:** аркуші формату А3 за кількістю учасників, журнали, газети, роздруковки різної тематики, ножиці, клей, олівці, фломастери.

### **Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*Уявіть, що ви зібралися в подорож. І ця подорож наповнена різноманітними ситуаціями: хорошими і радісними, сумними і тривожними. Деякі ситуації у цій подорожі вимагатимуть від вас прийняття складних рішень та відповідальності. З деякими – ви змушені будете змиритися, бо ви не в силі впливати на них. Ця подорож схожа на захопливу і водночас складну експедицію. І вам необхідно зібрати валізу. Але замість звичайних речей у валізу необхідно покласти те, що буде мотивувати вас у цій експедиції продовжувати досліджувати і відкривати світ. Які, на ваш погляд, мотиватори знадобляться вам у цій подорожі?*

*Для виконання цієї вправи ви отримаєте аркуші формату А3, які символізуватимуть ваші валізи. Зобразити свої мотиватори ви можете за допомогою картинок, вирізок із журналів, малюнків, різноманітних написів. Необхідні картинки та вирізки потрібно наклеїти на «валізу-аркуш». Кожен мотиватор слід підписати, наприклад: «Віра у себе», «Радість відкриття нового», «Бажання допомогти рідним», «Любов до музики» тощо.*

Учасники отримують необхідні ресурси для виконання завдання та протягом 20 хвилин створюють власну «валізу мотиваторів». По завершенні індивідуальної роботи тренер ініціює обговорення.

**Запитання для обговорення:**

- Чим вдалося вам наповнити «валізу»?
- Як вам було знаходити свої мотиватори?
- Що дає вам такий багаж у житті? Навіщо вам ця «валіза»?
- Чим може допомогти така «валіза мотиваторів» у досягненні бажаного?

**8. Підбиття підсумків заняття**

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?
- Що найбільше запам'яталось?
- Чи потрібно нам мотивувати себе на досягнення своїх цілей та для чого це потрібно?

**9. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити засвоєні на тренінгу знання та знайти власні мотиватори у досягненні бажаного.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Вашим домашнім завданням буде продовжити наповнювати «Валізу Мотиваторів». Для цього спостерігайте за собою, а саме за тим, як ви себе підтримуєте, мотивуєте в конкретних повсякденних ситуаціях, які думки, слова ви говорите собі задля досягнення своїх цілей. Доклеюйте образи та дописуйте фрази на своїй «валізі».*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

**10. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

**Бланк до вправи «Ситуації успіху»**

1. Згадайте подію, коли ви досягли успіху. Запишіть її.

---

---

---

2. Згадайте свої дії та вчинки, які привели до успіху. Що ви такого зробили, як себе поводити?

---

---

---

3. Згадайте емоційний стан (задоволення, підйом, радість), в якому перебували в ситуації успіху та перемоги. Запишіть свої переживання.

---

---

---

4. Що ви казали самому собі в той час? Які думки були у вас?

---

---

---

## Заняття 8. Вчимося долати труднощі

**Мета:** сприяти відпрацюванню навичок подолання труднощів та визначенню учасниками власних ресурсів для цього.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

**План:**

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Чарівник» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Перешкоди» (10 хв)
7. Вправа «Смуга перешкод» (30 хв)
8. Вправа «Стенд підтримки» (20 хв)
9. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
10. Домашнє завдання (5 хв)
11. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

**Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня/вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. Тема сьогоднішнього заняття: «Вчимося долати труднощі». Протягом цих двох годин ми поговоримо про труднощі, які виникають на шляху досягнення бажаного, і про те, як успішно долати ці труднощі.*

*Кожна людина у своєму житті зіштовхується з певними перешкодами та обмеженнями. І це спонукає людину щось з ними робити: обійти їх, змиритися, змінити власне ставлення до них чи шукати способів їх подолання».*

**Запитання для обговорення:**

- Наведіть приклади ситуацій подолання труднощів.
- Що вам було б цікаво почути під час сьогоднішнього заняття?

#### 2. Вправа на знайомство «Чарівник»

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаними запитаннями.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Уявіть, що ви чарівник і можете вплинути на своє життя якимось чарівним чином. Подумайте, як би ви хотіли вплинути на своє життя, яке бажання втілити, що змінити у своєму житті тощо».*

Учасники по черзі діляться своїми думками щодо можливих змін у своєму житті.

**Запитання для обговорення:**

- Поділіться думками: як ви себе почували у ролі чарівника і як ви вплинули на своє життя?



- Чи є якісь бажання учасників, які вас здивували або вразили? Чи є подібні бажання у вас самих?
- Чи можете ви так впливати на своє життя, не будучи чарівником?

### 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?
- Як мотивація та підтримка себе впливає на життя?
- Чи легко себе мотивувати та підтримувати? У чому полягає складність? У чому – успіх?

### 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що усі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Як вам було поповнювати свою «валізу» різноманітними мотиваторами?
- Що вдалося в неї покласти? Які мотиватори ви додали до «валізи»?
- Які ситуації вас наштовхнули на використання мотиваторів та як це вплинуло на хід ситуації?
- Яка підтримка для вас є найбільш дієвою? Які думки, слова ви говорите собі?

### 6. Вправа «Перешкоди»

**Мета:** сприяти нормалізації розуміння наявності перешкод під час досягнення цілей.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Що людині може заважати у досягненні власних цілей? Що може стати перешкодою?»*

Тренер уважно слухає відповіді учасників та записує їх на аркуші для фліпчарту. Далі тренер ініціює обговорення:

*«Як ми долаємо перешкоди?»*

Відбувається обговорення. Тренер продовжує:

*«Зараз разом спробуємо визначити, які перешкоди можна подолати із нашого списку, а які ні. Як саме це можна зробити?»*

Йде обговорення по кожній із записаних перешкод: чи можливо її подолати і яким чином? Тренер записує маркером іншого кольору пропозиції учасників. Важливо у кожній перешкоді знайти шляхи її подолання або мінімізації.

Далі тренер ініціює ще одне обговорення:

*«Навіщо людям потрібні перешкоди на шляху до мети? Яку функцію вони виконують?»*

### До уваги тренера!

Важливо в обговоренні підвести до розуміння, що перешкоди допомагають досягнути мети. Частою перешкодою, що зупиняє людину, є помилки, проте – це невід’ємна частина шляху до мети. На помилках та невдачах потрібно вчитися та шукати нових виходів із проблемних ситуацій. Невдачі бувають у кожного, і лише від нас залежить, чи зупинить це нас на шляху до досягнення результату. Тому потрібно пам’ятати – усі помиляються, але це не означає поразки (пам’ятаєте рекламний слоган «Помиляйся, та не зупиняйся!»?).

#### Запитання для обговорення:

- *Що важливого для себе ви взяли з цієї вправи?*
- *Як ви тепер дивитесь на перешкоди?*
- *Чи важливо людині наштотуватися на перешкоди? Чому?*
- *Як ви розумієте фразу: «Хочеш мати щось інше – почни діяти по-іншому?»*

#### 7. Вправа «Смуга перешкод»

**Мета:** сприяти розвитку навички подолання труднощів через ігрову діяльність учасників.

**Час:** 30 хв.

**Ресурси:** малярний скотч, пов’язки на очі, аркуш для фліпчарту із завданнями.

#### Хід проведення:

На підлозі малярним скотчем тренер разом з учасниками намічає смугу перешкод, по якій має пройти кожен учасник (це мають бути прямі лінії з поворотами). На певних ділянках тренер виставляє перешкоди (стілець, відро для сміття, фліпчарт із зазначеними арифметичними задачами на ньому, учасники в ролі різних перешкод, наприклад цигани, які вигукують різні гасла). Після того, як смуга перешкод готова, тренер повідомляє:

*«Під час досягнення бажаного ми часто потрапляємо на смугу різноманітних перешкод. Зараз я пропоную вам пройти цю смугу перешкод. Для цього вам потрібно об’єднатися у групи по три особи. Той, хто буде долати смугу, має обрати собі того, хто його підтримуватиме і допомагатиме у подоланні перешкод, і того, хто заважатиме. Допомогати і заважати можна лише словами, торкатися не дозволено. При цьому варто вказувати, куди можна іти, а куди іти не слід.*

*Учаснику, який долає перешкоди, закривають очі пов’язкою, і він повинен, орієнтуючись на слова помічника, йти чітко по лінії скотчу, наклеєного на підлозі. Якщо учасник сходить зі смуги перешкод, то шлях починається спочатку.*

*Останнім пунктом проходження смуги перешкод є падіння зі стільчика в руки інших учасників. Цей етап є безпечним для кожного учасника».*

### До уваги тренера!

Падіння учасника зі стільчика є важливим етапом цієї вправи, тому тренер теж бере активну участь у ньому і мотивує учасників міцно тримати того, хто збирається довіритись їм, взявшись за руки навхрест. Для безпечності падіння ніжки стільчика, на якому стоїть учасник, потрібно міцно тримати.

Учасники по черзі долають обрану смугу перешкод. Після чого відбувається обговорення.

#### Запитання для обговорення:

- Як ви себе відчуваєте після подолання смуги перешкод?
- Як вам було долати смугу перешкод? Що допомагало у цьому, що заважало?
- Що символізує пов'язка на очах?
- Яке значення мають перешкоди? Чи зустрічаємо ми подібне в житті?
- Кого символізують помічник та шкідник?
- Що ви відчували під час подорожі?
- Як вдалося подолати останній пункт смуги перешкод?
- Що для вас означає ця вправа?

### До уваги тренера!

В обговоренні вправи важливо підсумувати, що подолання смуги перешкод можливе тоді, коли учасник відчувається впевнено та спокійно, коли він довіряє собі, своїм цілям, вибору та орієнтується на голос підтримки.

## 8. Вправа «Стенд підтримки»

**Мета:** сприяти формуванню навичок підтримки та пошуку ресурсів під час переживання невдач чи помилок.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, олівці, фарби, пензлики, маркери, фломастери.

#### Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників групи по 3-4 особи та повідомляє завдання:

*«Завданням кожної групи є: створити стенд або рекламний банер, який би надихав людей не зупинятися на шляху до мети, навіть якщо вони зазнають невдач та зустрічаються на шляху з перешкодами. Під час створення свого авторського банеру продумайте відповіді на такі запитання:*

1. *Яка основна ідея стенду?*
2. *Що на ньому зображено?*
3. *Які перешкоди допомагає долати цей стенд? Яким чином?*

*Для цього ви можете використовувати аркуші, олівці, фарби, пензлики, маркери, фломастери. На виконання завдання ви маєте 10 хвилин».*

### До уваги тренера!

Тренеру варто заздалегідь підготувати аркуш для фліпчарту із зазначеними на ньому запитаннями, які учасники будуть обговорювати, працюючи в групах. Аркуш із запитаннями слід розмістити на видному місці в аудиторії.

Учасники протягом 10 хвилин виконують завдання, а по завершенні виконання кожна підгрупа презентує свої напрацювання, відповідаючи на попередньо озвучені тренером запитання.

#### Запитання для обговорення:

- Як вам було створювати стенд підтримки?
- Як ви домовлялися про основну ідею зображення?
- Чи використовували ви у стенді ті ресурси, на які спираєтесь ви самі у подоланні невдач? Розкажіть про них?
- Чи були роботи, які вас вразили, здивували?

- *Які ідеї стенду вплинули на вас? Яким чином?*

### **9. Підбиття підсумків заняття**

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*
- *Як ми можемо долати труднощі на шляху до досягнення бажаного?*
- *Який спосіб подолання труднощів для вас є найбільш прийнятним?*

### **10. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити засвоєні на тренінгу знання та визначити свій стан під час подолання перешкод на шляху до досягнення мети.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Вашим домашнім завданням буде описати свій стан під час подолання смуги перешкод на шляху до досягнення мети. А саме, вам потрібно зазначити: Яка ваша поведінка допомагала долати смугу перешкод? Які емоції та переживання допомагали вам? Які думки та внутрішні слова сприяли подоланню перешкод? Яка підтримка інших була для вас важливою?»*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

### **11. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

## **Модуль 4. Лідерство та активна життєва позиція**

**Мета:** розкриття особистісного потенціалу учасників групи, формування уявлень про лідерство, усвідомлення і прояв своїх сильних сторін, розвиток здатності до цілепокладання, групової взаємодії, виконання лідерських ролей; сприяння розумінню лідерства як складника життєвого самовизначення особистості.

**Тривалість заняття – 2 год.**

**Змістові блоки заняття:**

- Заняття 1. Лідер та лідерські якості
- Заняття 2. Чи лідер я?
- Заняття 3. Як зростити в собі лідера?
- Заняття 4. Розвиваємо лідерські якості
- Заняття 5. Імідж лідера
- Заняття 6. Лідер та його команда
- Заняття 7. Лідер – ініціатор позитивних змін у житті громади
- Заняття 8. Лідер – організатор волонтерської діяльності

## Заняття 1. Лідер та лідерські якості

**Мета:** визначити ознаки та функції лідера, якості, що притаманні лідеру, здійснити самоаналіз щодо того, які лідерські якості сформовані, а які якості потрібно розвивати у собі, щоб бути лідером.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

**План:**

1. Привітання та презентація модуля (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Капелюх» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Групова робота «Хто такий лідер, кого ми можемо назвати лідером?» (50 хв)
7. Інформаційне повідомлення «Хто такий лідер, кого ми можемо назвати лідером?» (10 хв)
8. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
9. Домашнє завдання (5 хв)
10. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання та презентація модуля

**Мета:** привітати учасників, оголосити тему модуля «Лідерство та активна життєва позиція», налаштувати на активну участь у занятті.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту із назвою теми та привітанням учасників.

**Хід проведення:**

Тренер вітає учасників занять у межах четвертого тренінгового модуля, представляється та пропонує розглянути детальніше мету модуля і його структуру:

*«Добрий день, шановні учасники! Ми пропонуємо вам взяти участь у цікавій тренінговій програмі [або четвертому модулі програми для тих, хто вже відвудував заняття в межах попередніх модулів], що називається «Лідерство та активна життєва позиція». Ця програма допоможе розкрити власний лідерський потенціал, краще розуміти та проявляти свої сильні сторони, навчитися ефективно працювати у команді та виконувати лідерські функції.*

*Програма передбачає 8 занять. Кожне заняття триватиме 2 години. Цей час ми проведемо дуже ефективно і цікаво. Протягом занять ми будемо навчатися та виконувати практичні завдання для того, щоб тренувати наші навички (наприклад, як ефективно працювати в команді та розподіляти ролі/завдання).*

*Наша робота проходитиме у формі цікавих ігор, вправ та розмов на важливі теми. При цьому ви також можете задати тему розмови, якщо у вас виникнуть запитання.*

Далі тренер зачитує притчу та ініціює її обговорення:

*«Настав вечір. Одна людина взяла маленьку свічку і почала підійматися з нею по довгих гвинтових сходах.*

*– Куди ми йдемо? – запитала свічка.*

*– Ми піднімаємося на вежу, щоб висвітлити кораблям шлях у гавань.*

*– Але жоден корабель у гавані не зможе побачити моє світло, – заперечила свічка.*

*– Хоч твій вогник і невеликий, – сказала людина, – все ж продовжуй горіти так яскраво, як зможеш, решту ж надай мені.*

*Так, розмовляючи, вони досягли вершини сходів і підійшли до великої лампи. Людина запалила лампу за допомогою маленької свічки, і незабаром великі відполіровані дзеркала за лампою відбили промені від маленької свічки, і світло її поширилося навколо та вглиб моря, висвітлюючи шлях кораблям і мандрівникам.*

*Як маленька свічка або навіть сірник можуть розпалити величезне вогнище і вказати шлях сотням людей, так і мале полум'я твого душевного тепла і гарного прикладу зможе в принципі*

змінити життя, світогляд і долю людей, навіть якщо ти сам цього ще й не усвідомлюєш повною мірою.

*Просто будь світлом для людей як той маяк, який радісно направляє кораблі в безпечну гавань!»*

**Запитання для обговорення:**

- *Які думки виникли у вас після прослуховування цієї притчі?*
- *Що думала про свою життєву місію свічка на початку притчі і наприкінці?*
- *Чи завжди людина усвідомлює свою місію?*
- *Чи в силах людина змінювати своїм життєвим прикладом інших людей і навколишній світ? Якщо ні, чому? Якщо так, то якою для цього вона має бути?*
- *Чи народжуються люди одразу з лідерськими якостями? Чи ці якості формуються у процесі життя під впливом тих чи інших обставин, людей, життєвих установок?*

**2. Вправа на знайомство «Капелюх»**

**Мета:** продовжити знайомство з учасниками, сприяти груповій згуртованості та розвитку довіри.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** вирізані капелюхи різних форм (Додаток 4.1.1), аркуш для фліпчарту з написом «Наша лідерська команда», скотч, кулькові ручки та ножиці за кількістю учасників.

**Хід проведення:**

Тренер у середині кола розкладає різні види заздалегідь підготовлених ним паперових капелюхів та звертається до учасників:

*«Я пропоную зараз продовжити наше знайомство та дізнатись один про одного більше цікавого. Для виконання роботи ви можете обрати для себе по одному капелюху, який подобається вам найбільше, найбільше відповідає вашому характеру або настрою. Після того, як ви зробите свій вибір, кожному на своєму капелюху потрібно зазначити свої ім'я, життєвий девіз, три риси характеру, які допомагають долати життєві труднощі, досягати успіху. На це завдання ви маєте 3 хвилини».*

Учасники підходять до центру кола та обирають свої капелюхи, повертаються на місця та зазначають необхідне на них.

**До уваги тренера!**

Капелюхи учасників можуть виглядати так:



Для зручності виконання завдання учасниками тренера варто заздалегідь підготувати аркуш для фліпчарту з написаними на ньому питаннями, які учасники зазначають на своїх капелюхах.

По завершенні виконання завдання учасники презентують себе та свої капелюхи.

**Запитання для обговорення:**

- *Які думки виникли у вас під час створення свого капелюха?*
- *Що було найпростішим і найскладнішим під час виконання завдання?*
- *Як ви гадаєте, зазначені нами риси характеру сформовані у нас в процесі життя, чи ми з ними народилися?*
- *А чи є риси характеру, що прозвучали у нашому колі, або ж навіть не були озвученими, яких не вистачає особисто вам? Чи можете ви поділитися з нами, яких саме рис характеру не вистачає вам для того, аби успішно долати життєві труднощі, досягати успіху?*

Після обговорення вправи тренер пропонує учасникам прикріпити свої капелюхи на спеціальному плакаті:

*«Зараз ми можемо створити плакат «Наша лідерська команда». Для цього ви маєте приклеїти свої капелюхи за допомогою скотчу на цей аркуш, таким чином, щоб усі капелюхи було добре видно».*

**До уваги тренера!**

Тренеру варто заздалегідь підготувати аркуш для фліпчарту з написом «Наша лідерська команда», який розміщується ним на видному місці під час виконання вправи.

**3. Рефлексія минулого заняття** (відбувається у разі, якщо учасники відвідували заняття у межах попередніх Модулів)

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**



Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Що відбувалось на минулому занятті?
- Що запам'яталось найбільше?
- Що було корисного?
- Що використовували впродовж часу між заняттями?

**До уваги тренера!**

У разі, якщо учасники не проходили попередні модулі, рефлексію минулого заняття проводити не потрібно.

**4. Повторення правил**

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами, встановленими під час заняття 1 Модуля 1).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості.

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що усі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

**До уваги тренера!**

У разі, якщо заняття 1 Модуля 1 не проводилося, тренер разом з учасниками приймає правила за принципом, зазначеним у цьому занятті.

**5. Перевірка домашнього завдання** (відбувається у разі, якщо учасники відвідували заняття в межах попередніх Модулів)

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Яка ваша поведінка допомагала долати смугу перешкод?
- Які емоції та переживання допомагали вам?
- Які думки та внутрішні слова сприяли подоланню перешкод?
- Яка підтримка інших була для вас важливою?

**6. Групова робота «Хто такий лідер, кого ми можемо назвати лідером?»**

**Мета:** визначити з допомогою учасників поняття «лідер», якості, що характерні для лідера.

**Час:** 50 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту за кількістю груп, ручки, маркери, журнали, газети, клей, ножиці за кількістю учасників.

**Хід проведення:**

На першому етапі тренер повідомляє завдання:

*«Ми з вами спробуємо визначити, хто такий лідер, якими якостями він володіє та які завдання він може виконувати. Для цього нам потрібно об'єднатися у групи по 3-4 особи».*

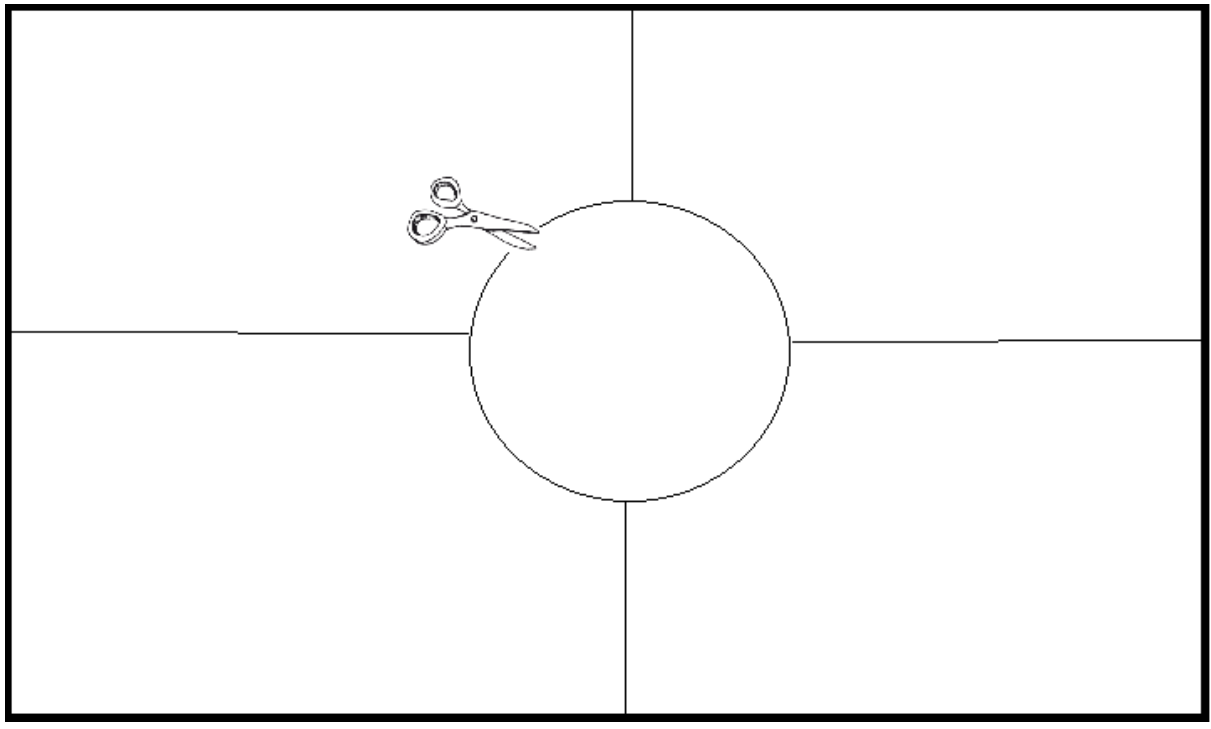
Тренер об'єднує учасників у групи.

*«Прошу кожен групу для подальшої групової роботи зайняти місце за окремим столом, На ваших столах розкладено вже усі необхідні ресурси для роботи: по 1 аркушу для фліпчарту, ручки, маркери, журнали, газети, клей, ножиці».*

*Протягом 30 хвилин кожна група міркуватиме над тим, хто такий лідер і кого можна назвати лідером, а потім своїми роздумами в оригінальний спосіб – створивши «живу візитівку» – поділиться з іншими групами. Для цього вам потрібно спочатку виготовити макет «візитівки». Її («візитівку») слід створити так: аркуш для фліпчарту зігнути уперек (навпіл), а потім ще раз навпіл. Так, коли аркуш буде зігнуто двічі, слід ножицями зрізати один із кутів, аби у розгорнутому вигляді вийшов аркуш з діркою для голови».*

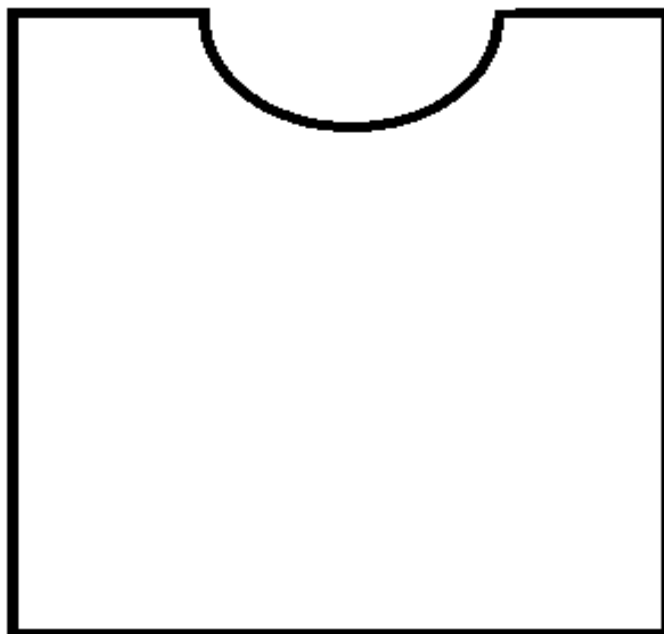
### До уваги тренера!

Тренеру варто демонструвати перебіг створення «візитівки» та показати, як у результаті вона має виглядати:



Після того, як учасники зробили макет візитівки, тренер пропонує розпочати роботу над її заповненням:

*«Отже, візитівка матиме 2 сторони. Тому її слід зігнути навпіл по центру вирізаного кола (тренер демонструє):*



На першій стороні візитівки вам потрібно:

1. У її центрі намалювати, або запропонувати у вигляді колажу, портрет лідера.
2. У вигляді малюнків і (або) колажу зафіксувати результати роздумів над такими запитаннями:
  - Хто такий лідер і що це за людина?
  - Що вирізняє лідера з-поміж інших?
  - Що і хто оточує лідера?
  - Що робить лідер?

На другій стороні візитівки вам слід зафіксувати якості лідера відповідно до зразка:

1. Фізіологічні якості лідера.
2. Психологічні якості лідера.
3. Інтелектуальні якості лідера.
4. Ділові та особистісні якості лідера.

<b>Фізіологічні якості</b>	<b>Психологічні якості</b>
<b>Інтелектуальні якості</b>	<b>Ділові та особистісні якості</b>

**До уваги тренера!**

На момент виконання завдання тренеру варто розмістити «візитівку», із зазначеними на

кожній стороні завданнями для роботи в групах, на видному місці.

На **другому етапі** тренер просить кожну групу обрати двох осіб, які презентуватимуть результат їхньої роботи. При цьому одна людина слугуватиме моделлю, одягнувши на себе візитівку, інша – виконуватиме роль доповідача. Презентація груп триває до 20 хвилин. По її завершенні відбувається групове обговорення, яке орієнтовно триває до 10 хвилин.

**Запитання для обговорення:**

- Чи візитівка вам запам'яталася найбільше і чому?
- Які фізіологічні якості найчастіше повторювалися у кожній групі?
- Які психологічні якості найчастіше повторювалися у кожній групі?
- Які інтелектуальні якості найчастіше повторювалися у кожній групі?
- Які ділові та особистісні якості найчастіше повторювалися у кожній групі?
- Чому ми розглядали лідера через призму фізіологічних, психологічних, інтелектуальних, ділових та особистісних якостей?
- Чи не було б достатньо для відповіді на запитання «Хто такий лідер, кого ми можемо назвати лідером?» проаналізувати лише особистісні якості лідера? Обґрунтуйте свою позицію.
- Які характеристики у зовнішності лідера збігаються у презентаціях груп, а які різняться?
- Тож яку людину і чому ми можемо назвати лідером?

**7. Інформаційне повідомлення «Хто такий лідер, кого ми можемо назвати лідером?»**

**Мета:** визначити поняття «лідер», його якості, ознаки та функції.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** презентація інформаційного повідомлення у вигляді слайдів або опорної схеми.

**Хід проведення:**

Тренер, спираючись на напрацювання груп на попередньому етапі роботи, проводячи логічні місточки з окремими позиціями у презентаціях груп, надає таку інформацію:

*«Ось кілька думок, які прозвучали на одному з тренінгів у відповідь на запитання: «Хто такий лідер, кого ми можемо назвати лідером?»*

*Отже, лідер – це:*

- домінантна особистість;
- людина зі швидкою реакцією на ситуацію і ефективним вибором засобів впливу на проблему;
- людина, яка пригнічує виявлення інших думок і почуттів;
- людина, яка виділяється з маси;
- людина, за якою хочеться слідувати;
- людина, яка настільки помітна і харизматична, що слухатися її чи ні – такого запитання просто не виникає;
- людина, яка має максимально великий вплив на оточення;
- людина, здатна перетворити ситуацію на користь собі та іншим;
- людина, чії якості управлінця, адміністратора, організатора проявлені в більшому, ніж в інших, ступені.

У презентаціях груп ми можемо зустріти подібні позиції (тренер звертає увагу учасників на спільні позиції у їхніх презентаціях).

*Хто такий «лідер»? Що це за людина? Що відрізняє лідера від інших? Усе частіше ми зустрічаємо це поняття у повсякденному житті. Інколи приміряємо роль лідера на себе.*

*Трохи більше ніж 100 років тому поняття «лідер» зовсім не вживалося, однак це не означає, що не було людей, які вирізнялися особливими якостями, харизмою (психологічною привабливістю, здатністю викликати у людей прихильність до своїх цілей та ентузіазм у їх досягненні). Наразі лідерство стало предметом вивчення теоретиків і практиків у всьому світі.*

*Перші дослідження намагалися виявити якості, що відрізняють великих людей в історії від мас. Дослідники вірили, що лідери мали якийсь унікальний набір стійких і не змінних у часі рис. Виходячи з цього, вчені намагалися визначити лідерські якості, навчитися вимірювати їх і*

використовувати для виявлення лідерів. Цей підхід ґрунтувався на вірі в те, що лідерами народжуються, а не стають.

Подальше вивчення зумовило виділення груп лідерських якостей: фізіологічних, психологічних, інтелектуальних, ділових і особистісних. Цей підхід пропонується Теорією лідерських якостей.

Ми з вами намагалися щойно визначити портрет лідера через призму фізіологічних, психологічних, інтелектуальних, ділових та особистісних якостей. Спробуймо порівняти результати нашої роботи з теорією лідерських якостей (табл. 1).

Таблиця 1

**Якості, що найбільш характерні для лідерів**

<b>Група якостей</b>	<b>Характеристика групи якостей</b>
Фізіологічні якості	Приємні зовнішність (обличчя, зріст, фігура, вага), голос, добре здоров'я, висока працездатність, енергійність, презентабельність
Психологічні якості	Тип особистості: екстраверт, інтроверт. Темперамент: флегматик, сангвінік, холерик. Владність, амбіційність, агресивність, домінування, врівноваженість, незалежність, сміливість, творчість, самоствердження, завзятість, мужність
Інтелектуальні якості	Високий рівень інтелекту: розум, логіка, пам'ять, інтуїція, енциклопедичні пізнання, широта кругозору, проникливість, оригінальність, швидкість мислення, освіченість, розважливості, концептуальність, почуття гумору
Ділові та особистісні якості	Ділові якості: організованість, дисциплінованість, надійність, дипломатичність, господарність, гнучкість, обов'язковість, ініціативність, самостійність, відповідальність, ризикованість. Особистісні якості: доброзичливість, тактовність, співчутливість, чесність, порядність, пильність, переконаність, уважність, комунікабельність, адаптивність

*Отже, лідер – це людина, яка веде за собою інших людей.*

*Ознаки лідера:*

- високоактивна й ініціативна людина при вирішенні групою основних завдань;
- людина, здатна впливати на інших членів групи;
- людина, чия поведінка відповідає соціальним установкам, цінностям і нормам, прийнятним у певній групі;
- людина, яка володіє особистими якостями, що є еталонними для певної групи;
- людина, здатна виходити за межі визнаних норм й еталонних ціннісних орієнтацій.

*Функції лідера:*

- організація спільної життєдіяльності групи в різних сферах;
- вироблення та підтримка групових норм;
- представництво групи у взаєминах з іншими групами;
- прийняття відповідальності за результати групової діяльності;
- встановлення і підтримання мікроклімату групи.

*Типи лідерства:*

1. Лідер-організатор – сприймає потреби колективу як власні й активно діє. Він оптимістичний і впевнений у тому, що більшість проблем цілком вирішувани, не стане пропонувати пусту справу, вміє переконувати, схильний заохочувати, а якщо і доводиться висловити своє несхвалення, то робить це, не зачіпаючи чужої гідності, і в результаті люди намагаються працювати краще.

2. Лідер-творець – має здатність бачити нове, чим і приваблює людей. Береться за розв'язання проблем, які можуть здатися нерозв'язуваними і навіть небезпечними. Діє не командними методами, а запрошує до обговорення. Ставить завдання так, що воно зацікавлює і приваблює людей.

3. Лідер-борець – має сильну волю, впевнений у своїх силах, першим йде назустріч небезпеці або невідомості, без вагань вступає у боротьбу. Схильний відстоювати те, у що вірить, і бореться до кінця. Часто діє на свій страх і ризик, оскільки йому не вистачає часу, щоб обміркувати всі свої дії і все передбачити.

4. *Лідер-дипломат – спирається на чудове знання ситуації та її приховані деталі. Поінформований про всі плітки і пересуди, тому добре знає, на кого і як можна вплинути. Прагне довірливих стосунків, зустрічей у колі однодумців. Дозволяє відкрито говорити те, що всім відомо, щоб відвернути увагу від своїх не афішованих планів.*

5. *Лідер-заспокоювач – завжди готовий підтримати у важку хвилину, поважає людей, ставиться до них доброзичливо, ввічливий, послужливий, здатний до співпереживання».*

**Запитання для обговорення:**

- *Чи помічали ви лідерські якості у собі, своїх знайомих, друзів та родичів?*
- *Які лідерські якості у них найяскравіше виражаються?*
- *З якими лідерами (відповідно до зазначеної типології) ви зустрічалися у своєму житті найчастіше? Чи комфортно вам було з ними взаємодіяти?*

**8. Підбиття підсумків заняття**

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*
- *Чи може лідер володіти тільки одним набором якостей, наприклад, інтелектуальним? Відповідь обґрунтуйте.*

**9. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити отримані на тренінгу знання та сприяти усвідомленню учасниками сформованості у них лідерських якостей.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** бланки для фіксації лідерських якостей (Додаток 4.1.2)

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«У межах нашої програми ви будете отримувати невеличкі завдання для виконання вдома. Це потрібно для того, щоб ви могли краще запам'ятати, ту інформацію, яку ви почули на наших заняттях, мати можливість пов'язати здобуті під час заняття знання зі своїм реальним життям.*

*Після сьогоднішнього заняття я попрошу вас протягом тижня, до наступного заняття, зафіксувати, які з лідерських якостей (фізіологічних, психологічних, інтелектуальних, ділових та особистісних) уже сформовані у вас, а які якості ще варто розвивати у собі, щоб стати лідером».*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

**9. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

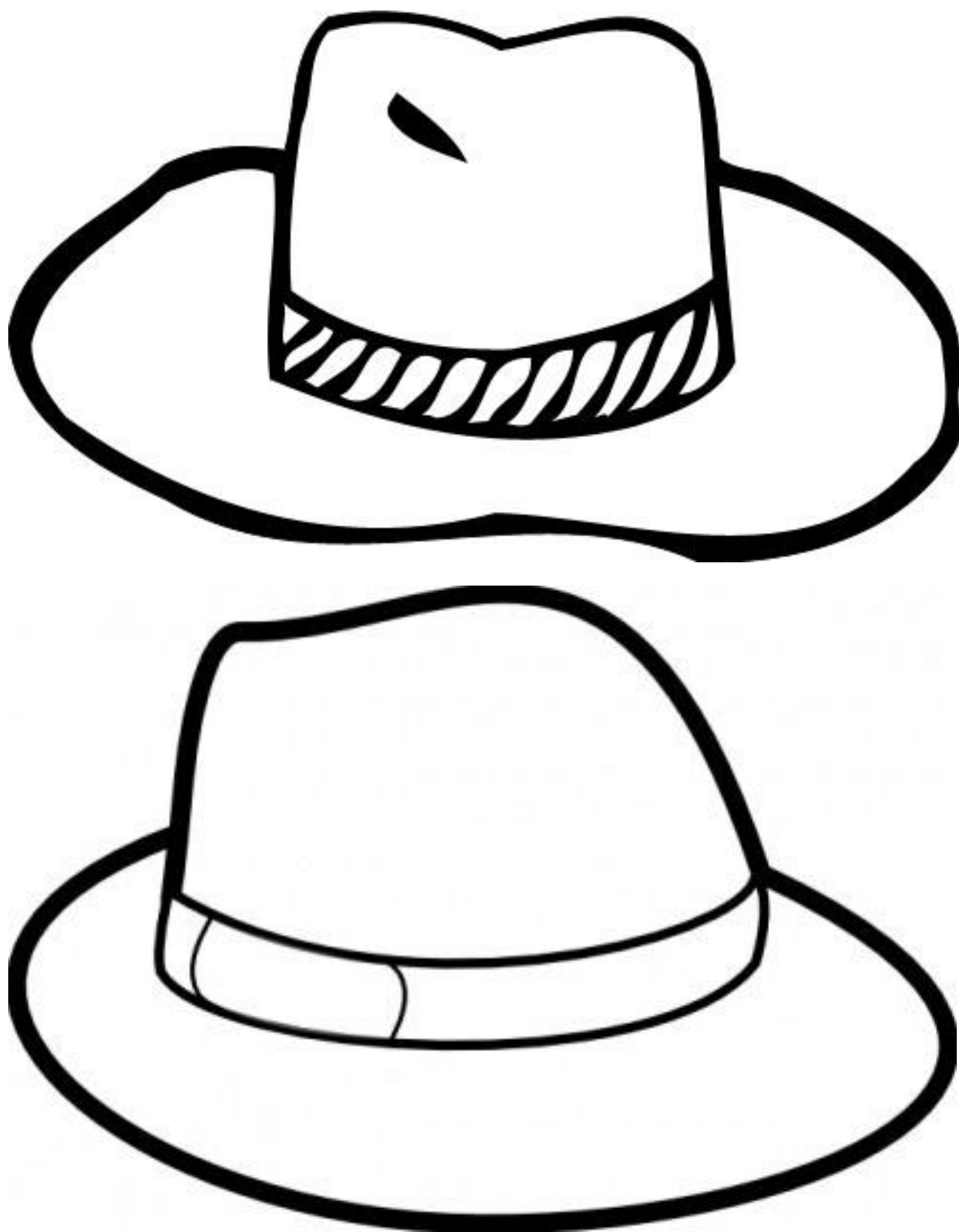
**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

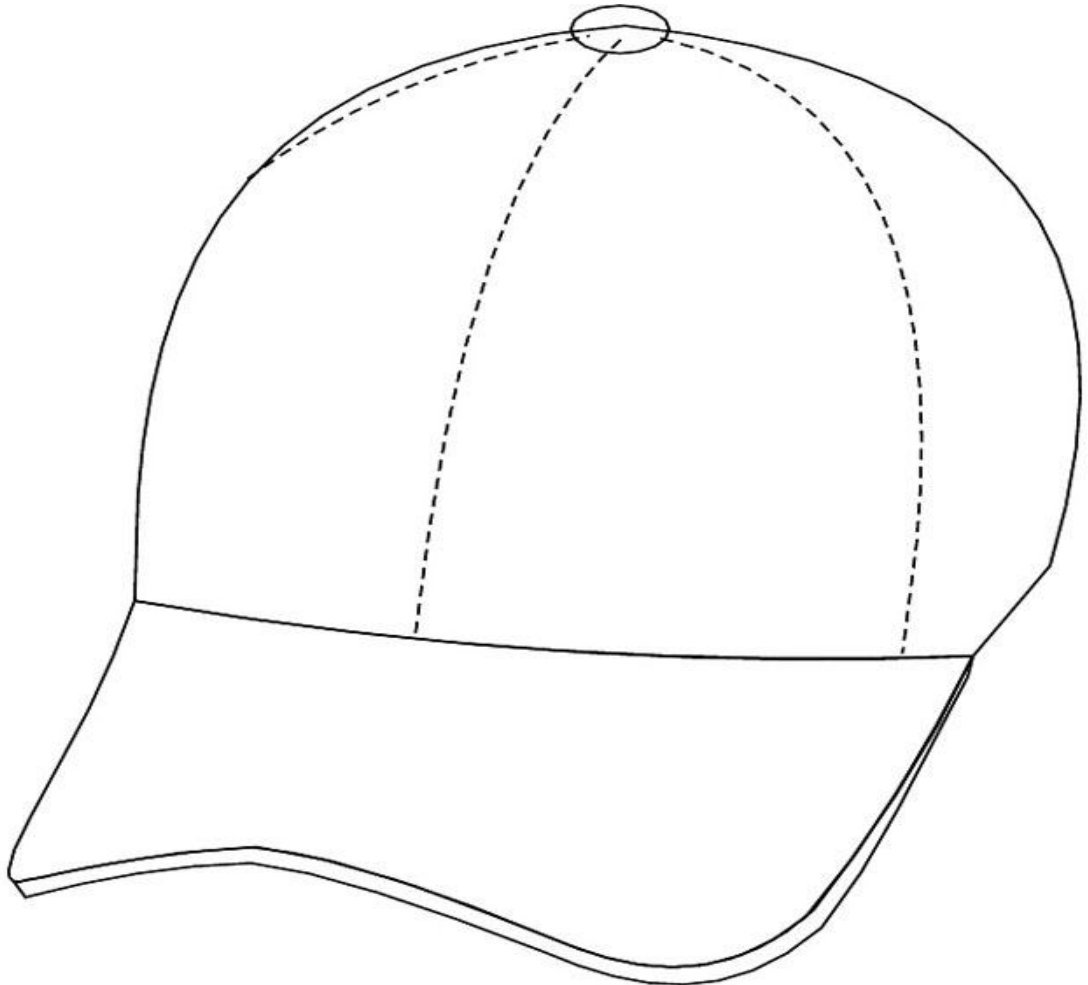
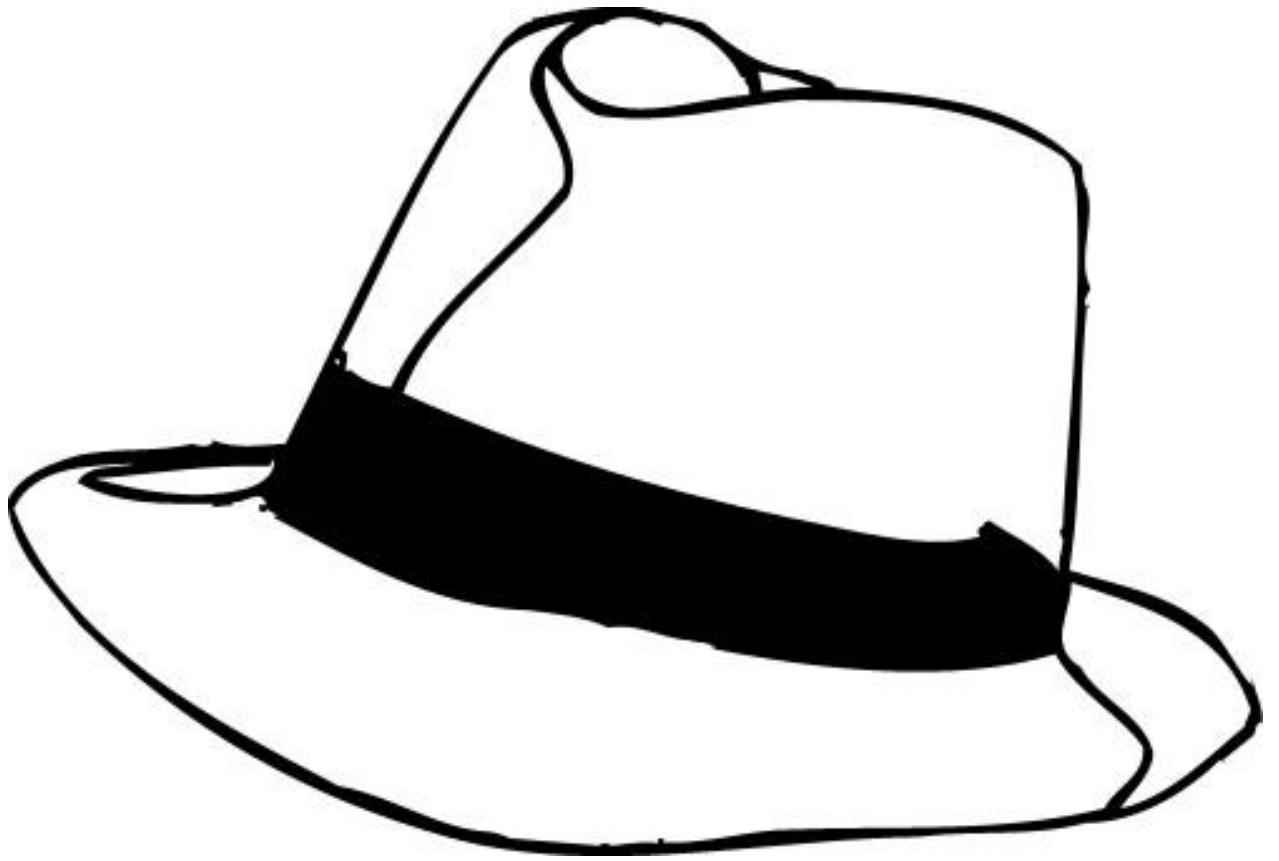
**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

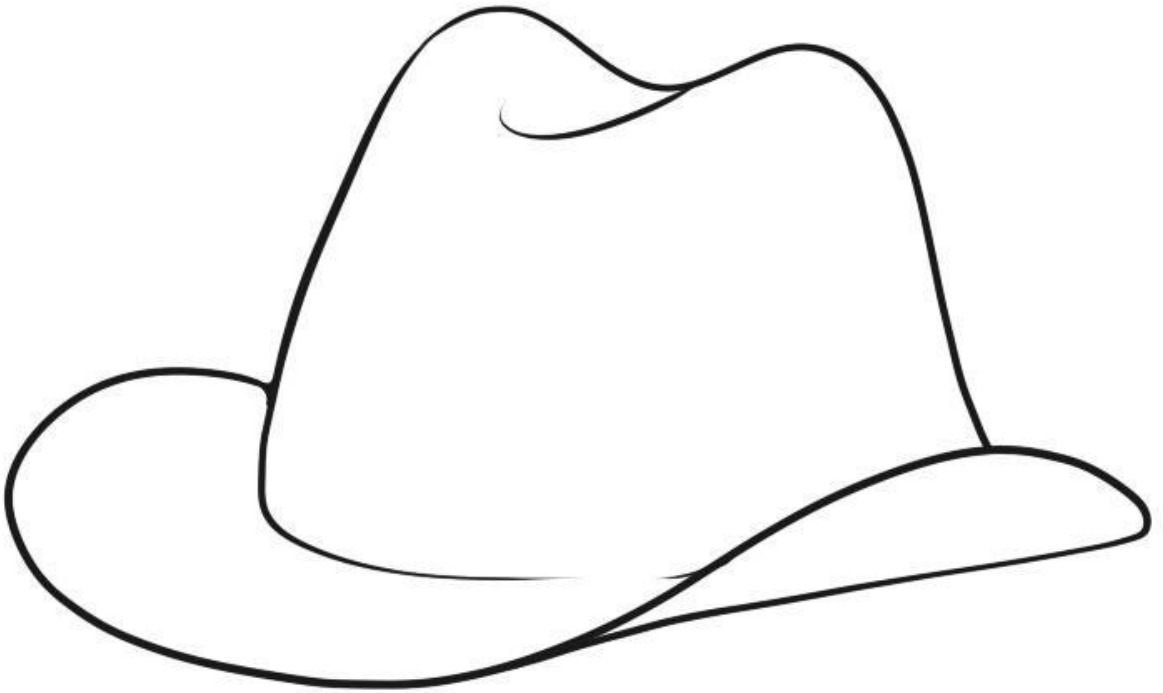
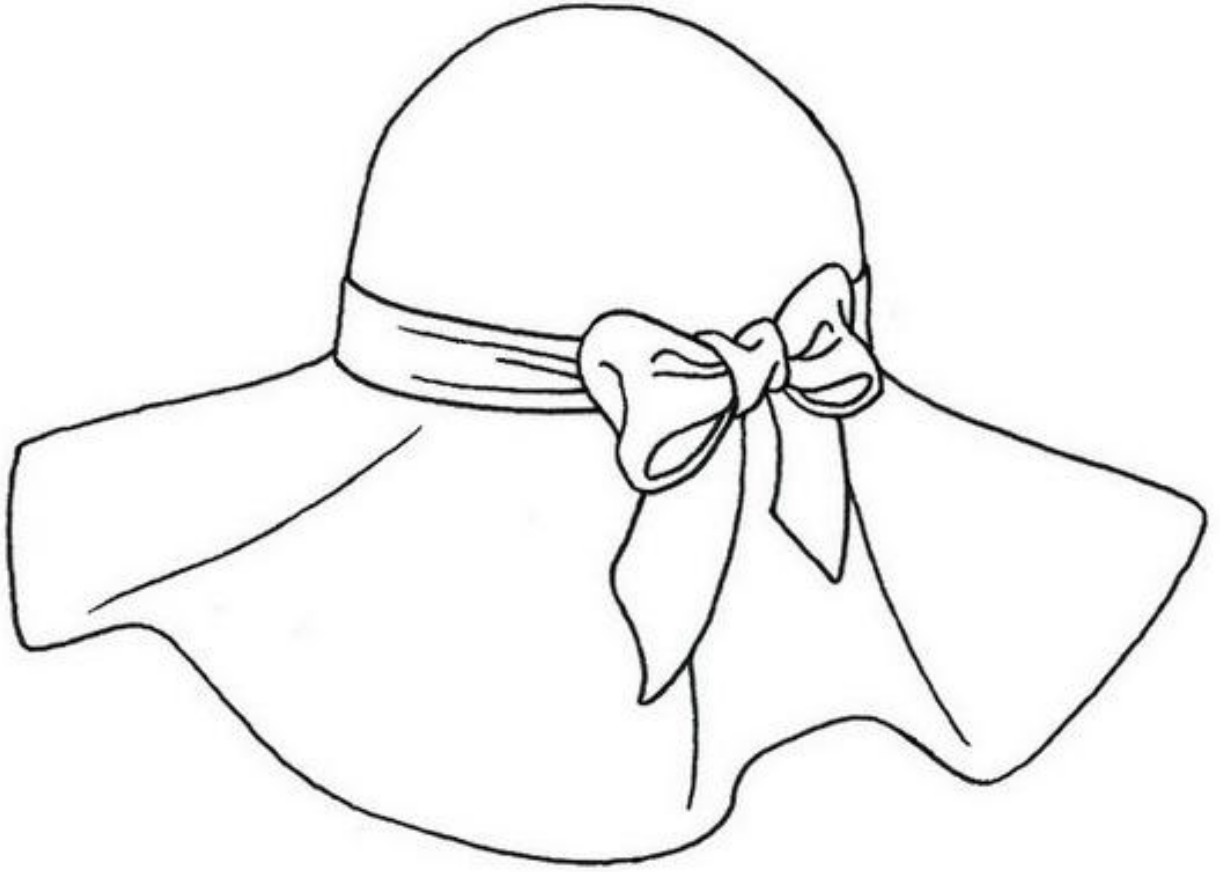
Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

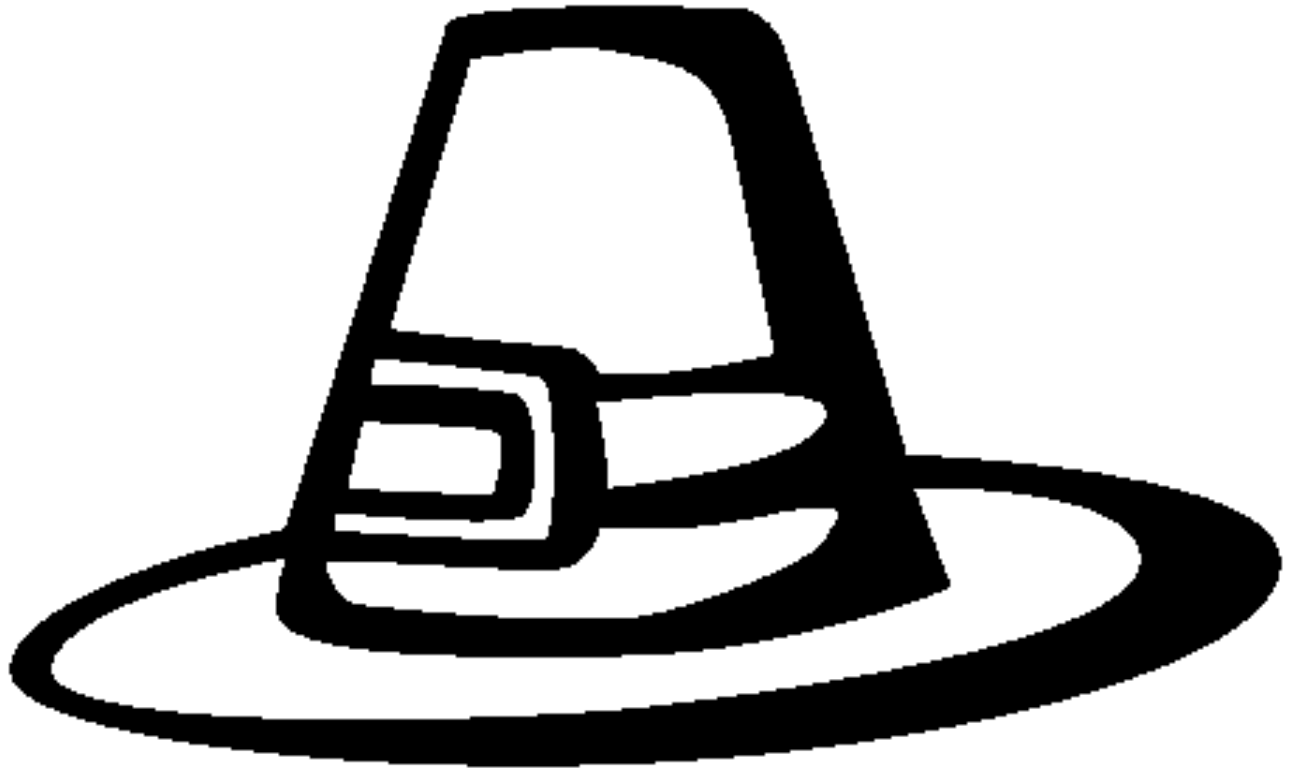
## Макети до вправи «Капелюх»

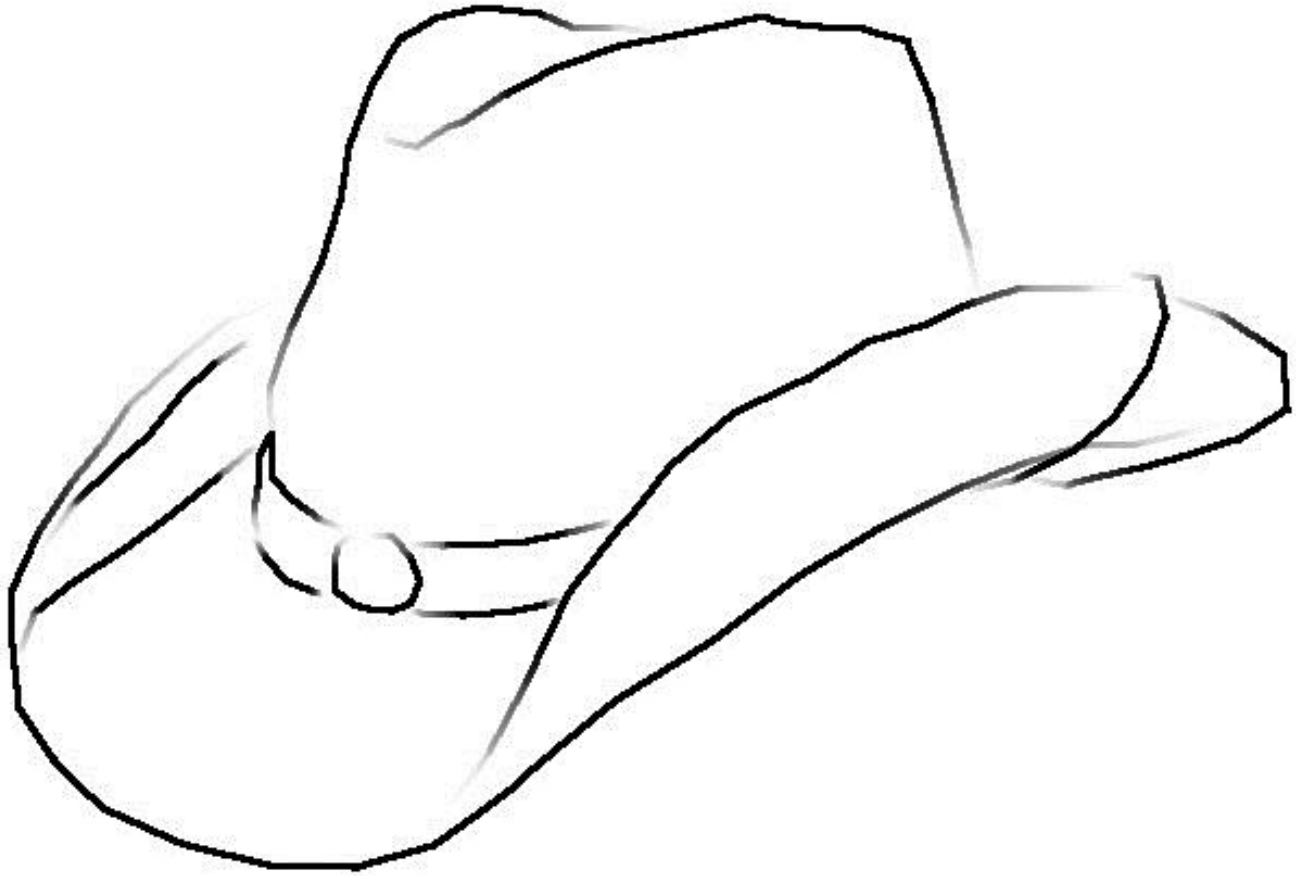


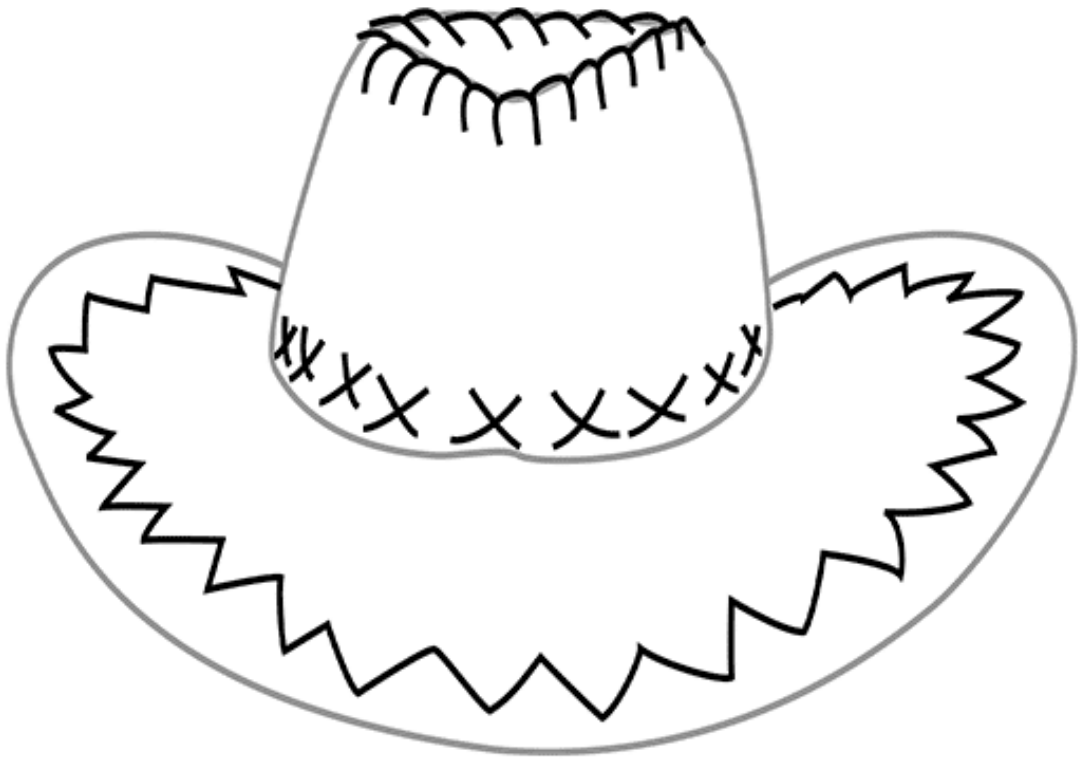


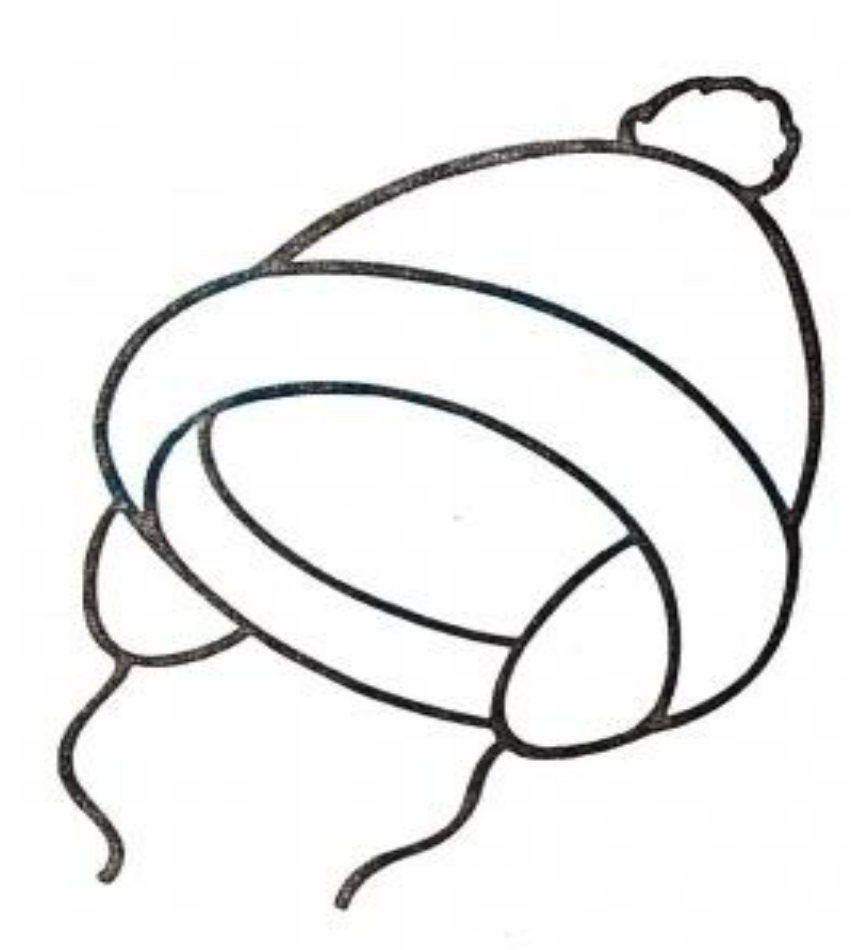


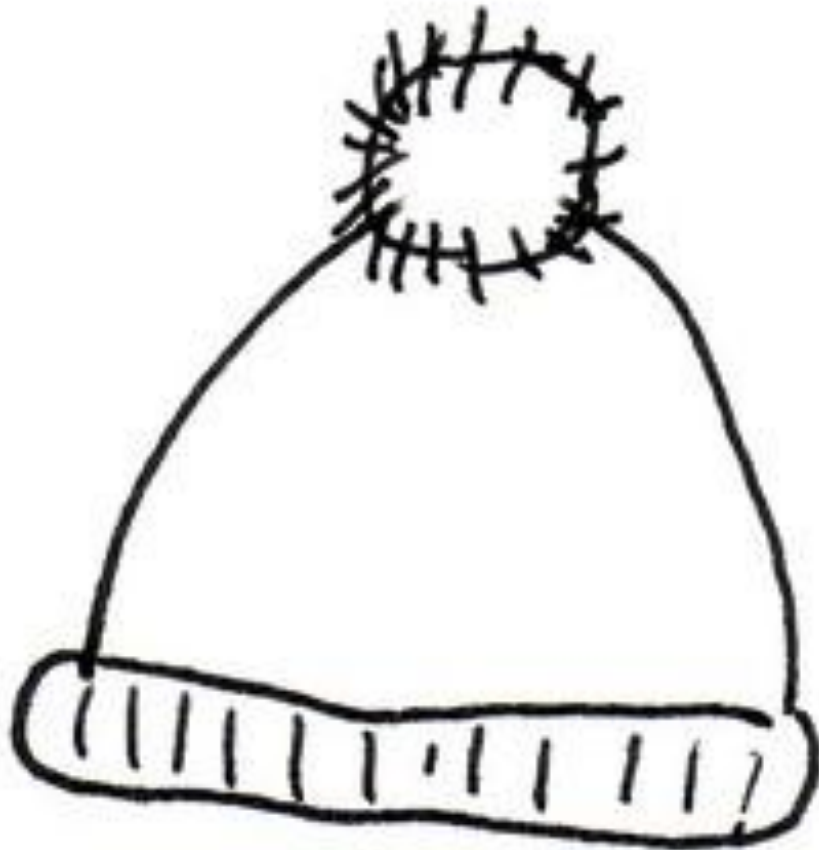
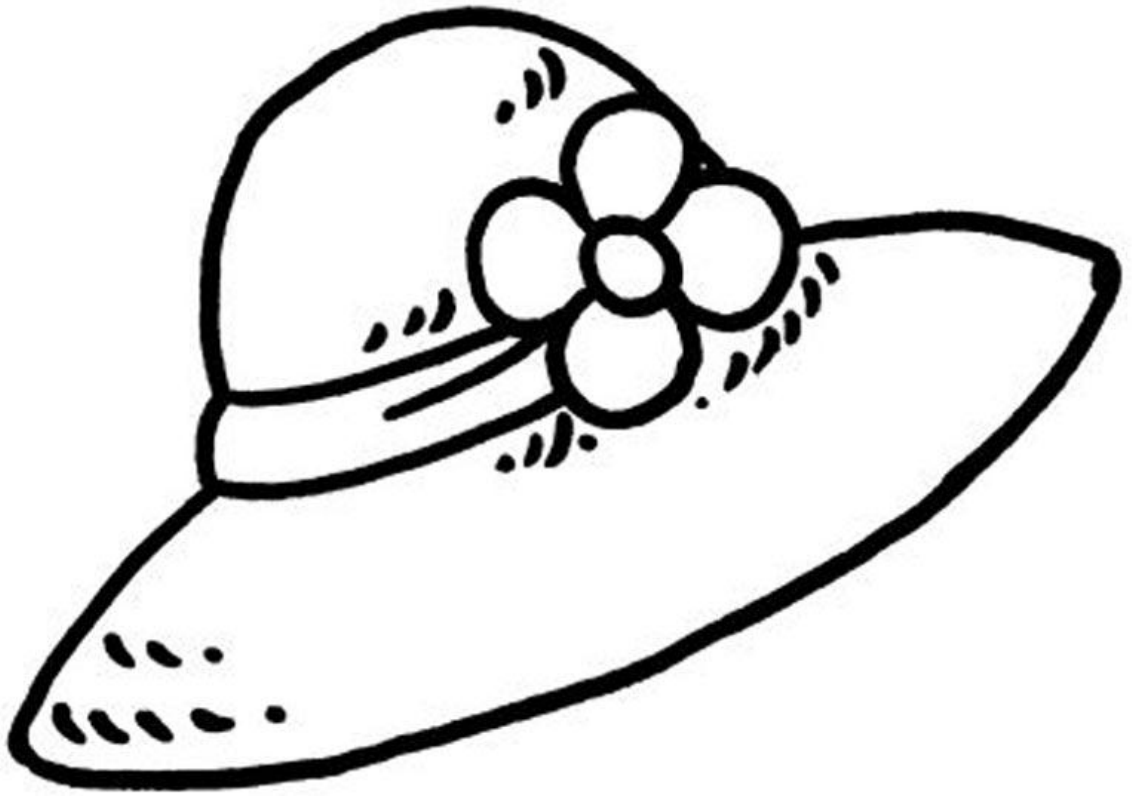


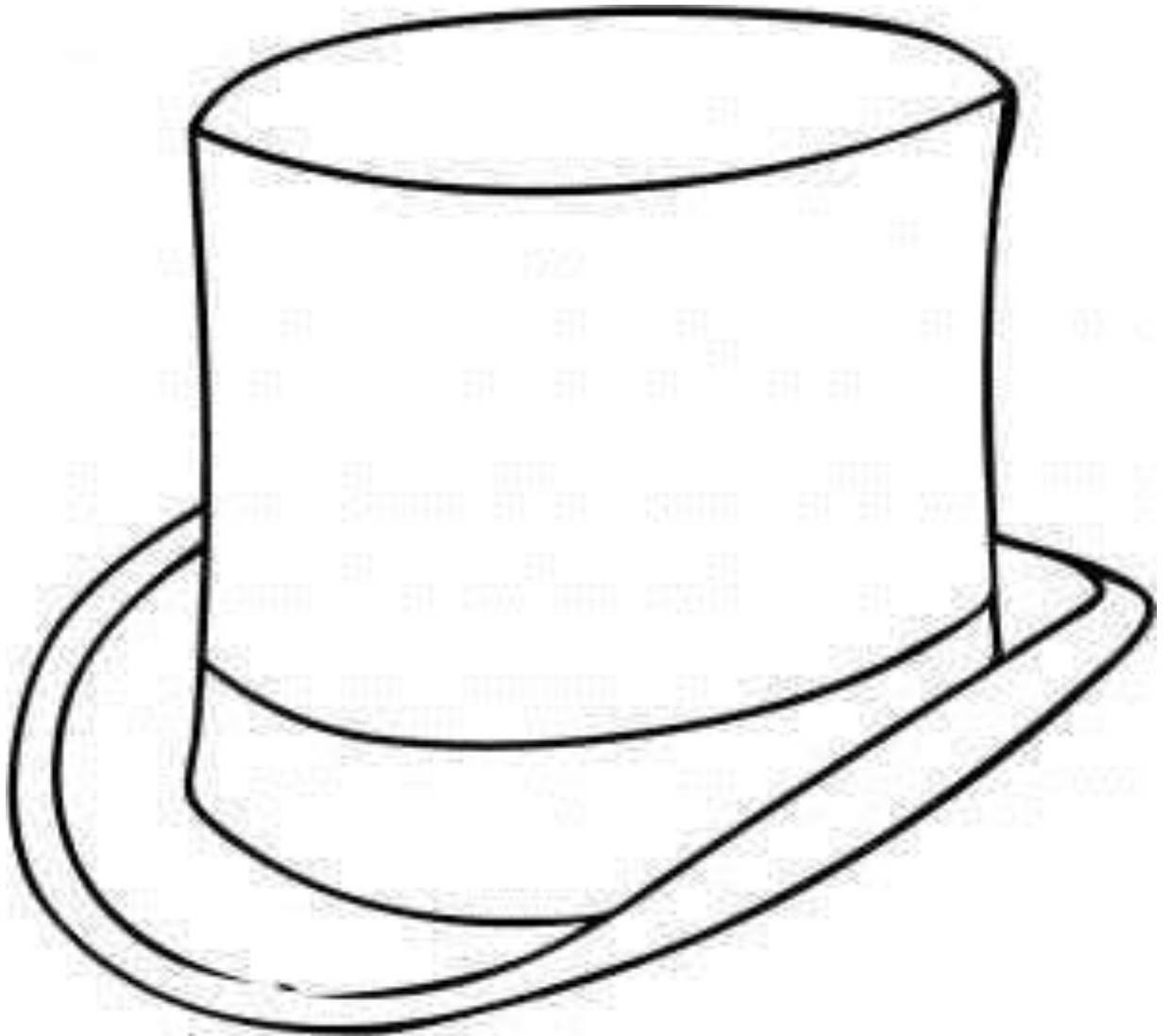
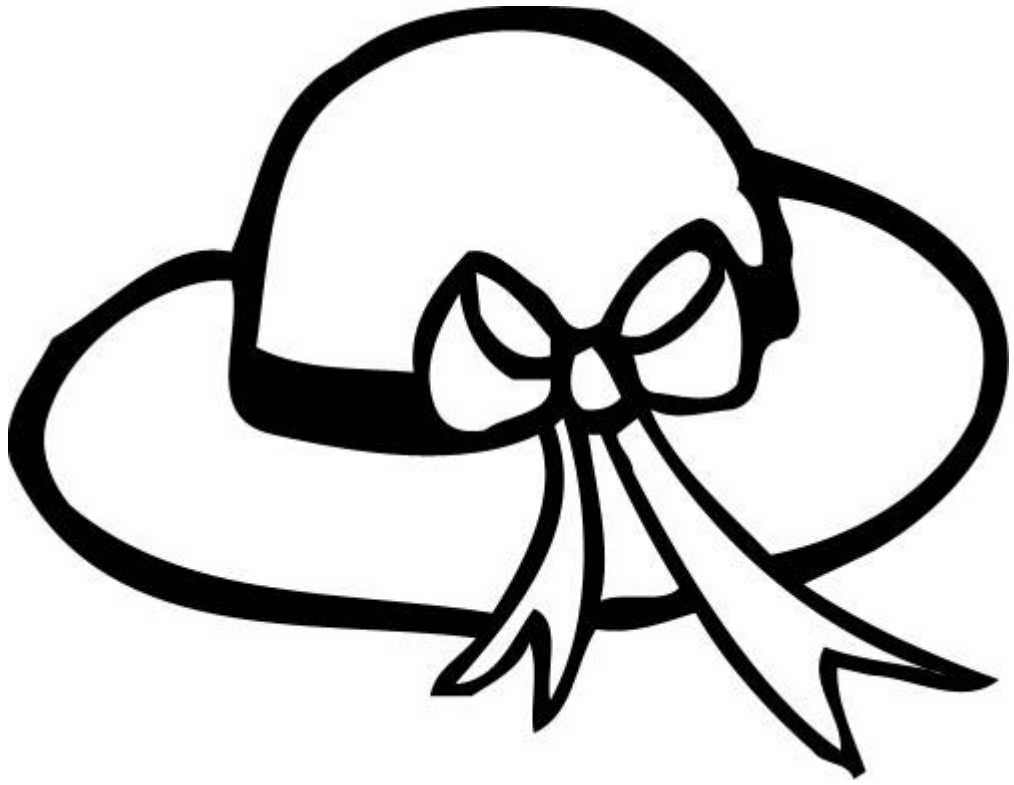


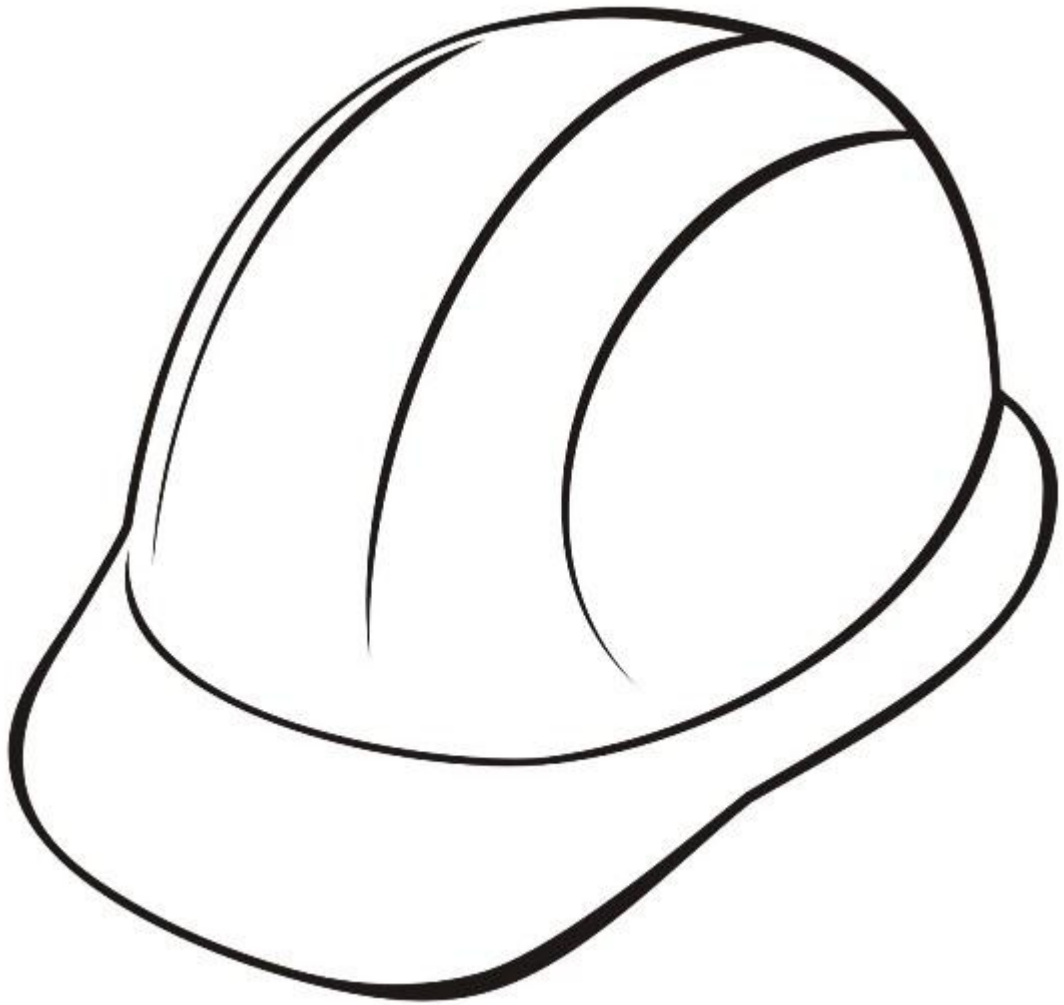
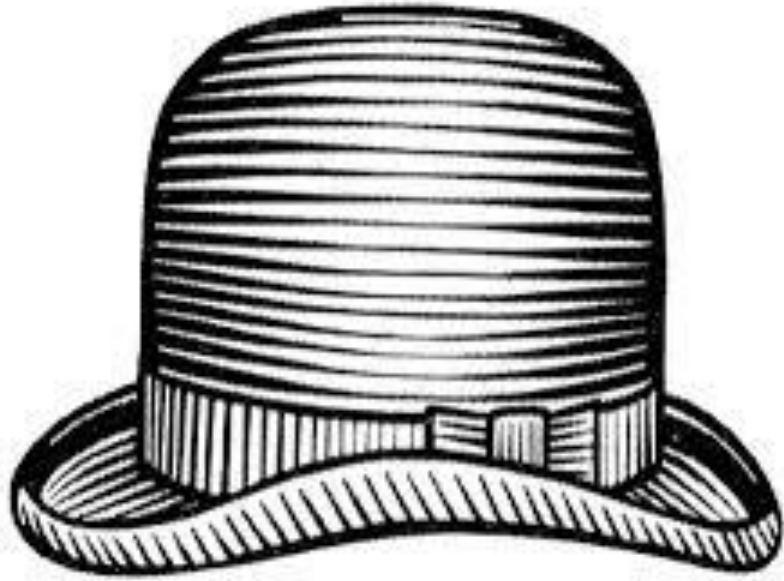




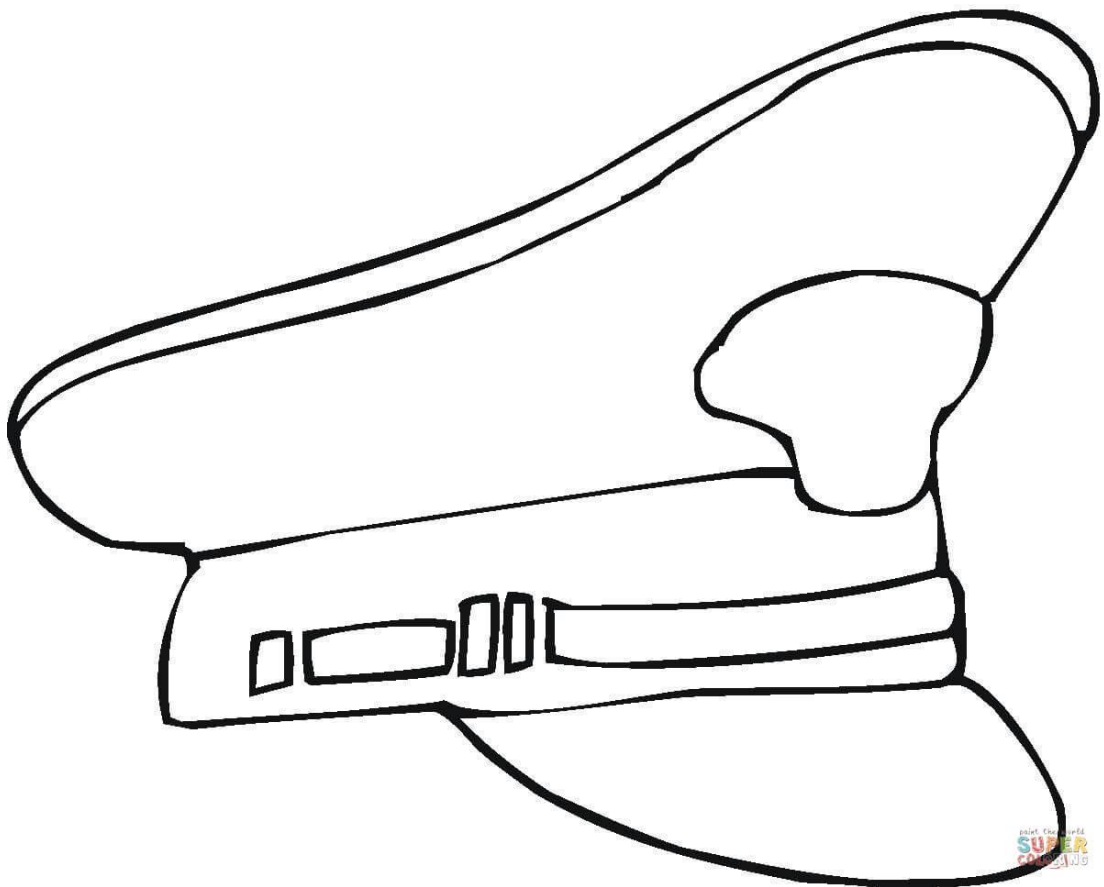
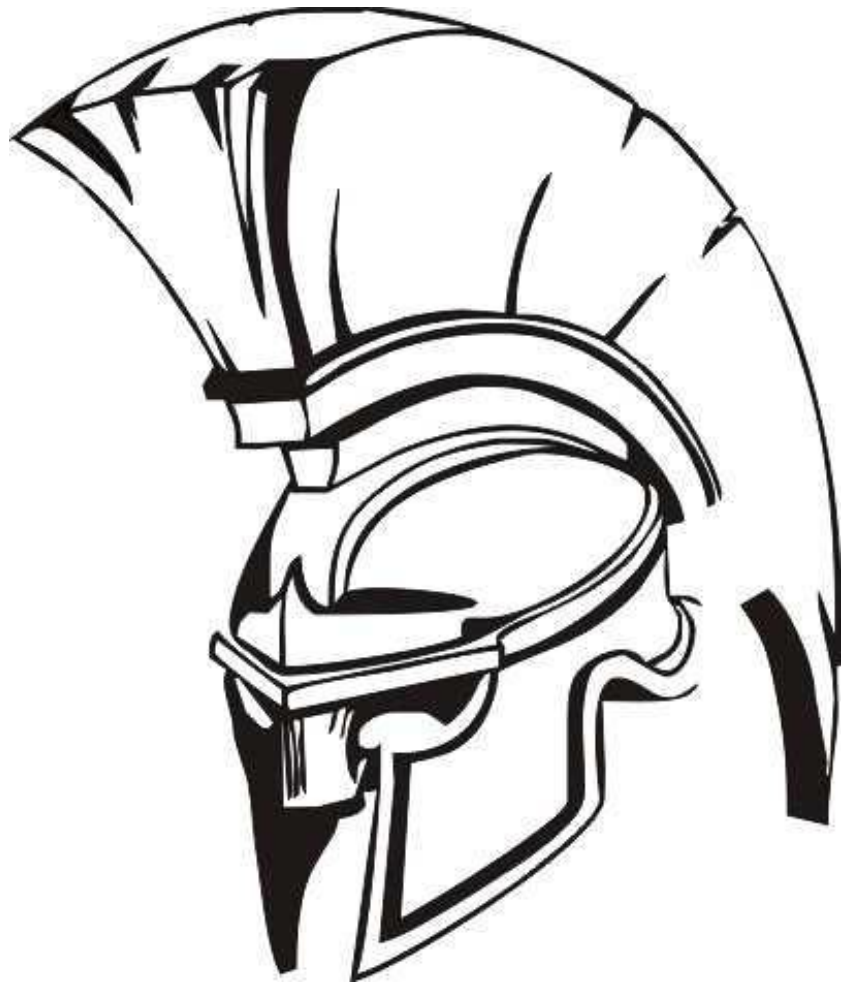


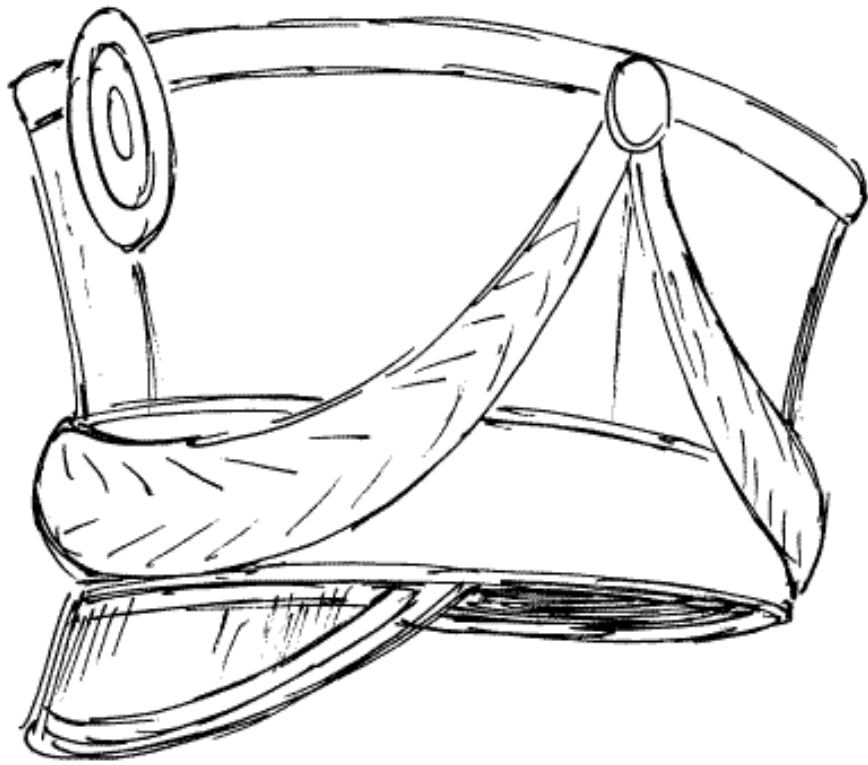


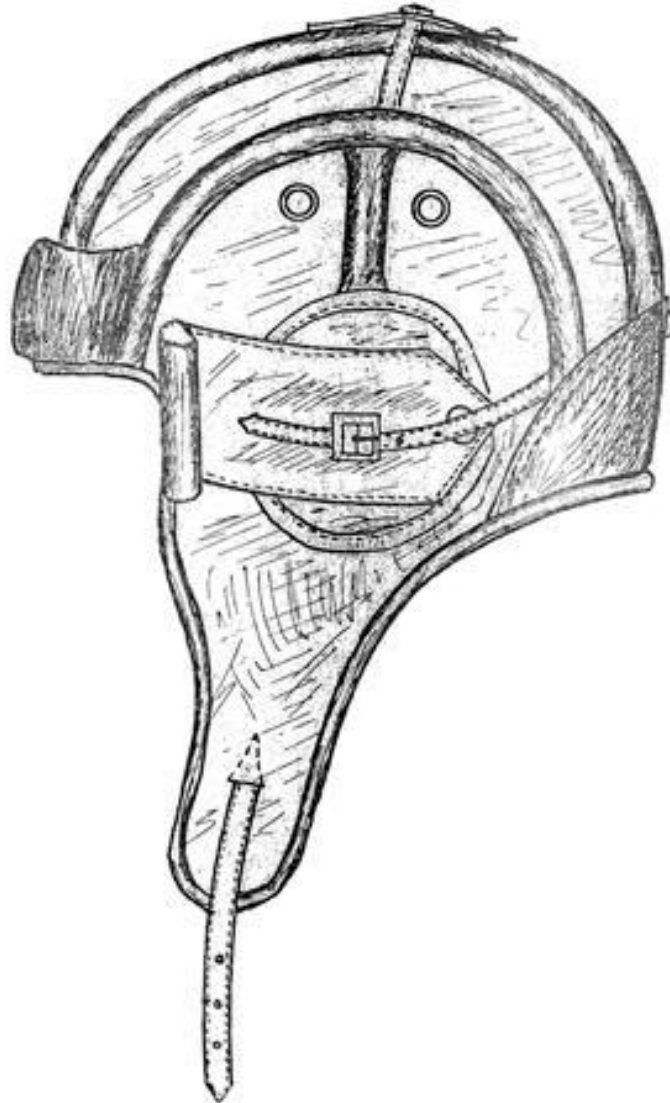












## Додаток 4.1.2

## Бланк для заповнення

Пригадай якості, що найбільш характерні для лідерів, про які говорилося на занятті. Визнач, які з лідерських якостей уже сформовані у тебе, а які якості ще варто розвивати у собі. Занотуй їх у таблицю.

Лідерські якості, які сформовані у мене	Лідерські якості, які я хочу розвивати в собі
<b>Фізіологічні якості</b>	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Психологічні якості</b>	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Інтелектуальні якості</b>	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Ділові якості</b>	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Особистісні якості</b>	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

## Заняття 2. Чи лідер я?

**Мета:** допомогти учасникам визначити ступінь сформованості у них лідерських якостей, сприяти відпрацюванню навичок прийняття відповідальності за інших, розвитку уявлень про лідерство.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

### План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Тест “Чи лідер я?”» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Рольова гра «Залізниця» (15 хв)
7. Інтерактивна гра «Розбиті квадрати» (45 хв)
8. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
9. Домашнє завдання (5 хв)
10. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

#### Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня/вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття і сьогодні визначимо, які лідерські якості у нас сформовані та який ступінь відповідальності перед групою лежить на лідері. Але перед пропонуємо вам послухати притчу для роздумів:*

*«Малюк дивиться, як бабуся пише листа, і питає:*

*– Ти пишеш про мене?*

*Бабуся припиняє писати, усміхається і каже онукові:*

*– Ти вгадав, я пишу про тебе. Але важливіше не те, що я пишу, а те, чим я пишу. Я хотіла б, щоб ти, коли виростеш, став таким, як цей олівець.*

*Малюк дивиться на олівець з цікавістю, але не помічає нічого особливого.*

*– Він точно такий же, як усі олівці!*

*– Усе залежить від того, як дивитися на речі. Цей олівець володіє п'ятьма якостями, які необхідні тобі, якщо ти хочеш прожити життя в мирі з усім світом.*

*По-перше: ти можеш бути генієм, але ніколи не повинен забувати про існування Спрямовуючої Руки. Ми називаємо цю руку Вищою силою. Довіряй цій силі і вчися відчувати її.*

*По-друге: щоб писати, мені доводиться заточувати олівець. Ця операція трохи болюча для нього, зате після цього олівець пише тонкіше. Отже, вмій терпіти біль, пам'ятаючи, що він вдосконалює тебе.*

*По-третє: якщо користуватися олівцем, завжди можна стерти гумкою те, що вважаєш помилковим. Запам'ятай, що виправляти себе – не завжди погано. Часто – це єдиний спосіб утриматися на правильному шляху.*

*По-четверте: в олівці значення має не дерево, з якого він зроблений, і не його форма, а графіт, що міститься всередині. Тому завжди думай про те, що відбувається всередині тебе.*

*І нарешті, по-п'яте: олівець завжди залишає за собою слід. Так само і ти залишаєш після себе сліди своїми вчинками, тому обмірковуй кожен свій крок».*

#### Запитання для обговорення:

- Чого вчить ця притча?
- Які поради дала бабуся своєму онуку?

- *Які риси характеру мають бути у людини, аби вона жила у гармонії зі світом?*
- *Якою була остання порада бабусі своєму онукові?*
- *Коли людина бере на себе функцію лідера, чи збільшується ступінь її відповідальності? Обґрунтуйте свою позицію.*

## **2. Вправа на знайомство «Тест «Чи лідер я?»»**

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі, сприяти груповій згуртованості та розвитку довіри, допомогти учасникам визначити ступінь сформованості лідерських якостей.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** бланк з тестом «Чи лідер я?» (Додаток 4.2.1), кулькові ручки за кількістю учасників.

### **Хід проведення:**

Тренер роздає учасникам бланки з тестом «Чи лідер я?» та пропонує протягом 5 хвилин дати відповіді на запитання у ньому:

*«Уважно прочитайте кожне з десяти тверджень та оберіть найбільш прийнятну для вас відповідь, обвівши кружечком відповідну букву. Працюючи з тестом, пам'ятайте, що немає ні поганих, ні хороших відповідей. Важливим є і те, що записувати потрібно саме ту відповідь, яка першою спадає на думку».*

Учасники протягом 5 хвилин заповнюють тест, після цього тренер оголошує схему опрацювання анкети та результати:

*«Підрахуйте окремо кількість відповідей варіанта «А» та кількість відповідей варіанта «В». За кожен обраний варіант відповіді «А» і «В» нараховується по 1 балу відповідно.*

*Якщо кількість набраних балів за відповіді варіанта «А» становить від 7 до 10, то це свідчить про високий рівень лідерства.*

*Якщо кількість набраних балів за відповіді варіанта «А» становить від 4 до 6, то це свідчить про середній рівень лідерства.*

*Якщо кількість набраних балів за відповіді варіанта «А» становить від 1 до 3, то це свідчить про низький рівень лідерства.*

*Переважаання варіантів відповідей «В» свідчить про дуже низький рівень лідерства або ж про деструктивне лідерство».*

Наприкінці учасники за бажанням озвучують результати тесту.

## **3. Рефлексія минулого заняття**

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні запитання, які були розглянуті.

**Час:** 10 хв.

### **Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам згадати все, про що йшлося на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

### **Запитання для обговорення:**

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?*
- *Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?*
- *Якими якостями може володіти лідер? Чи помічали ви в собі ці якості?*

## **4. Повторення правил**

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

### **Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що усі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### **5. Перевірка домашнього завдання**

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Які з лідерських якостей сформовані у вас?*
- *Які лідерські якості ви бажаєте розвивати в собі?*

### **6. Рольова гра «Залізниця»**

**Мета:** сприяти відпрацюванню навичок прийняття відповідальності за інших, розвитку уявлень про лідерство.

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

Тренер об'єднує учасників у групи від 4 до 6 осіб у кожній та звертається до учасників:

*«Зараз у кожного з вас буде можливість спробувати себе у ролі керівника та підлеглого. Для цього ми з вами пограємося в одну гру. Кожна група складатиметься з одного «локомотива» та 3-5 «вагончиків» (залежить від чисельності групи). Учасник, який перебуває у ролі «локомотива», стає першим. Решта учасників стають за ним, дивлячись попередньому учасникові у потилицю та поклавши руки на його плечі. Кожний член групи повинен побувати у ролі «локомотива». Саме тому зміна ролей відбуватиметься кожні 2 хвилини. Для цього я подаватиму сигнал (плесну у долоні), після якого «локомотив» стає останнім «вагончиком», а наступний учасник – «локомотивом».*

*Умова гри – одночасно мають рухатися усі «потяги», змінюючи швидкість руху. «Локомотиву» слід обережно, без сутичок, провезти за собою «вагончики», враховуючи те, що учасники, які гратимуть роль «вагончиків», повинні бути з міцно заплющеними очима. Завдання для кожного учасника: запам'ятовувати свої відчуття в ролі «вагончика» і в ролі «локомотива».*

Протягом 10 хвилин учасники виконують завдання, по завершенні – повертаються у коло та обговорюють хід вправи.

**Запитання для обговорення:**

- *Якими були ваші відчуття у ролі «локомотива»?*
- *Якими були ваші відчуття у ролі «вагончика»?*
- *У якій ролі вам більше сподобалося? Чому?*
- *Що було під час виконання вправи найпростішим і найскладнішим? Обґрунтуйте свою відповідь.*
- *У якій ролі ви відчували більшу відповідальність?*
- *З ким ми можемо асоціювати роль «локомотива»? Чому?*
- *Що схожого у функціях і діях «локомотива» та лідера?*

### **7. Інтерактивна гра «Розбиті квадрати»<sup>3</sup>**

<sup>3</sup> Инновационные методы обучения в гражданском образовании / Величко В. В., Карпиевич Д. В., Карпиевич Е. Ф., Кирилюк Л. Г. – Минск : Медисонт, 2001. – 168 с.

**Мета:** актуалізувати уміння учасників працювати у групі, проектувати свою діяльність, розробляти програму дій та виконувати лідерські функції.

**Час:** 45 хв.

**Ресурси:** комплекти квадратів за кількістю груп учасників, де сторона квадрату дорівнює 16 см (Додаток 4.2.2), конверти формату А4 за кількістю створених груп, конверти формату А5 по 5 шт. на кожен створену групу.

**Хід проведення:**

Тренер об'єднує учасників у групи по 5 осіб.

#### До уваги тренера!

Для проведення цієї гри принциповим є кількість осіб у групі – 5 осіб. Якщо кількість учасників не кратна 5, то, за бажанням, учасники, які не входять у робочі групи, можуть виконувати роль експертів: допомагати тренеру проводити гру та стежити за дотриманням правил гравцями.

Після того, як учасники об'єдналися у групи та зайняли свої місця навколо окремих столів, тренер повідомляє:

*«Кожна група отримує конверт формату А4, у якому містяться 5 конвертів формату А5. У них зібрані окремі частини квадратів. Завдання усіх учасників – зібрати свої індивідуальні квадрати з частин, які ви отримали. При цьому ви маєте дотримуватися таких умов гри:*

- учасники не мають права розмовляти один з одним;
  - учасники не мають права просити необхідні деталі й відбирати їх у інших учасників своєї групи (підморгувати, показувати на деталі інших учасників також заборонено);
  - учасники можуть давати свої деталі іншим, а ті не повинні від них відмовлятися.
- Ознайомившись з деталлю, визначивши, чи підходить вона чи ні, учасник може передати її іншим.*

*Завдання не вважається виконаним, доки усі члени груп повністю не складуть свої квадрати. У кінцевому результаті в групі повинно бути зібрано 5 однакових за розміром квадратів».*

#### До уваги тренера!

Кожна група має отримати конверти з деталями квадратів, які зібрані за таким алгоритмом:

- у конверті 1 зібрані частини А, І, Е;
- у конверті 2 – А, А, А;
- у конверті 3 – J, D, F;
- у конверті 4 – G, B, C;
- у конверті 5 – C, H, F.

У такий спосіб кожний член групи отримує невеличкий конверт з деталями різних квадратів.

На виконання завдання групам дається до 30 хвилин. Протягом гри тренер та учасники, які виконують роль експертів, уважно стежать за дотриманням правил. По завершенні тренер проводить групове обговорення.

**Запитання для обговорення:**

- Що ви відчували під час виконання роботи?
- Як проходила робота у групах?
- Що заважало, а що допомагало зібрати квадрати?
- Завдяки чому вдалося досягти поставленої мети?
- Що помітили експерти під час гри?

#### 8. Підбиття підсумків заняття

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.



**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*
- *Чи несе відповідальність лідер групи за інших? У чому вона може проявлятися?*

**9. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити отримані на тренінгу знання та сприяти формуванню в учасників умінь і навичок щодо розв'язання проблем.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Для виконання домашнього завдання вам потрібно буде пригадати ситуацію, коли вам або вашим знайомим довелося виступити у ролі лідера: організувати спільну зустріч, похід у кінотеатр, взяти на себе відповідальність за колектив, вирішити проблему, з якою зіштовхнулася уся група, тощо. Проаналізуйте та занотуйте труднощі, з якими ви чи ваші друзі стикалися під час цього. Визначте причини цих труднощів та яким чином їх можна вирішувати та/або запобігати їх виникненню».*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

**10. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

## Тест «Чи лідер я?»

*Уважно прочитай кожне з десяти тверджень та вибери найбільш прийнятну для тебе відповідь, обвівши кружечком відповідну літеру. Працюючи з тестом, пам'ятай про те, що немає ні поганих, ні хороших відповідей. Важливим чинником є і те, що у своїх відповідях треба прагнути до об'єктивності і записувати саме ту відповідь, яка першою спадає на думку.*

1. *Що для тебе важливіше у грі?*
  - a) перемога
  - b) розвага
2. *Що тобі подобається під час розмови?*
  - a) проявляти ініціативу, пропонувати що-небудь
  - b) слухати і критикувати те, що пропонують інші
3. *Чи здатний ти витримувати критику, не вплютуватися у приватні суперечки, не виправдовуватися?*
  - a) так
  - b) ні
4. *Чи подобається тобі, коли тебе хвалять привселюдно?*
  - a) так
  - b) ні
5. *Чи відстоюєш ти власну думку, якщо обставини всупереч думці більшості?*
  - a) так
  - b) ні
6. *У компанії, у спільній справі ти завжди виступаєш ініціатором, вигадуєш що-небудь таке, що цікаве для інших?*
  - a) так
  - b) ні
7. *Ти умієш приховувати свій настрій від інших?*
  - a) так
  - b) ні
8. *Чи завжди ти негайно і покійно робиш те, що тобі говорять старші?*
  - a) так
  - b) ні
9. *Чи вдається тобі в розмові, у дискусії переконати, залучити на свій бік тих, хто раніше був з тобою не згоден?*
  - a) так
  - b) ні
10. *Чи подобається тобі вчити (повчати, виховувати, навчати, давати поради) інших(м)?*
  - a) так
  - b) ні

Підрахуй окремо кількість відповідей варіанта «а» та кількість відповідей варіанта «б». За кожен обраний варіант відповіді «а» і «б» нараховується по 1 балу відповідно.

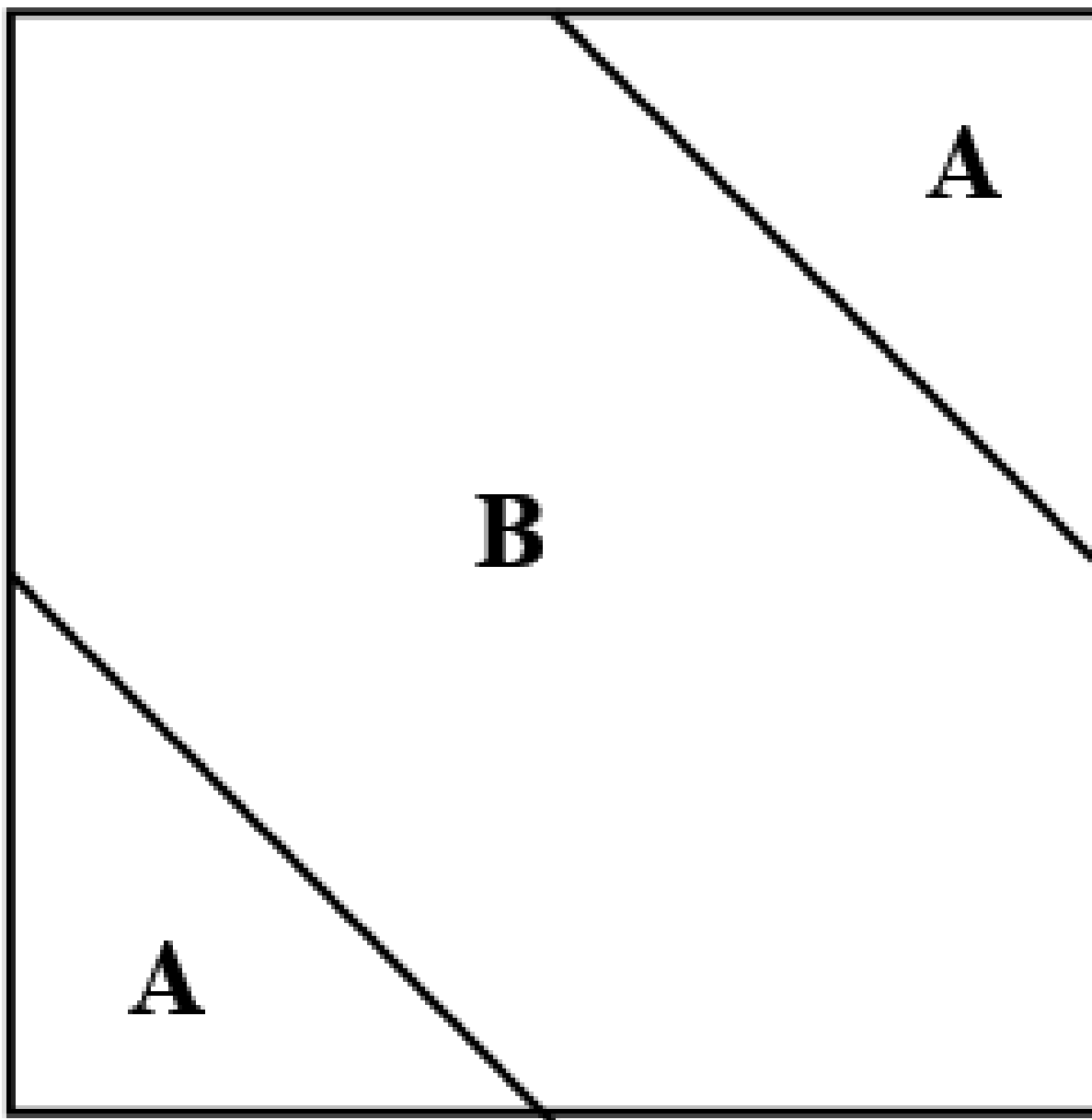
Якщо кількість набраних балів за відповіді варіанта «а» становить від 7 до 10, то це свідчить про високий рівень лідерства.

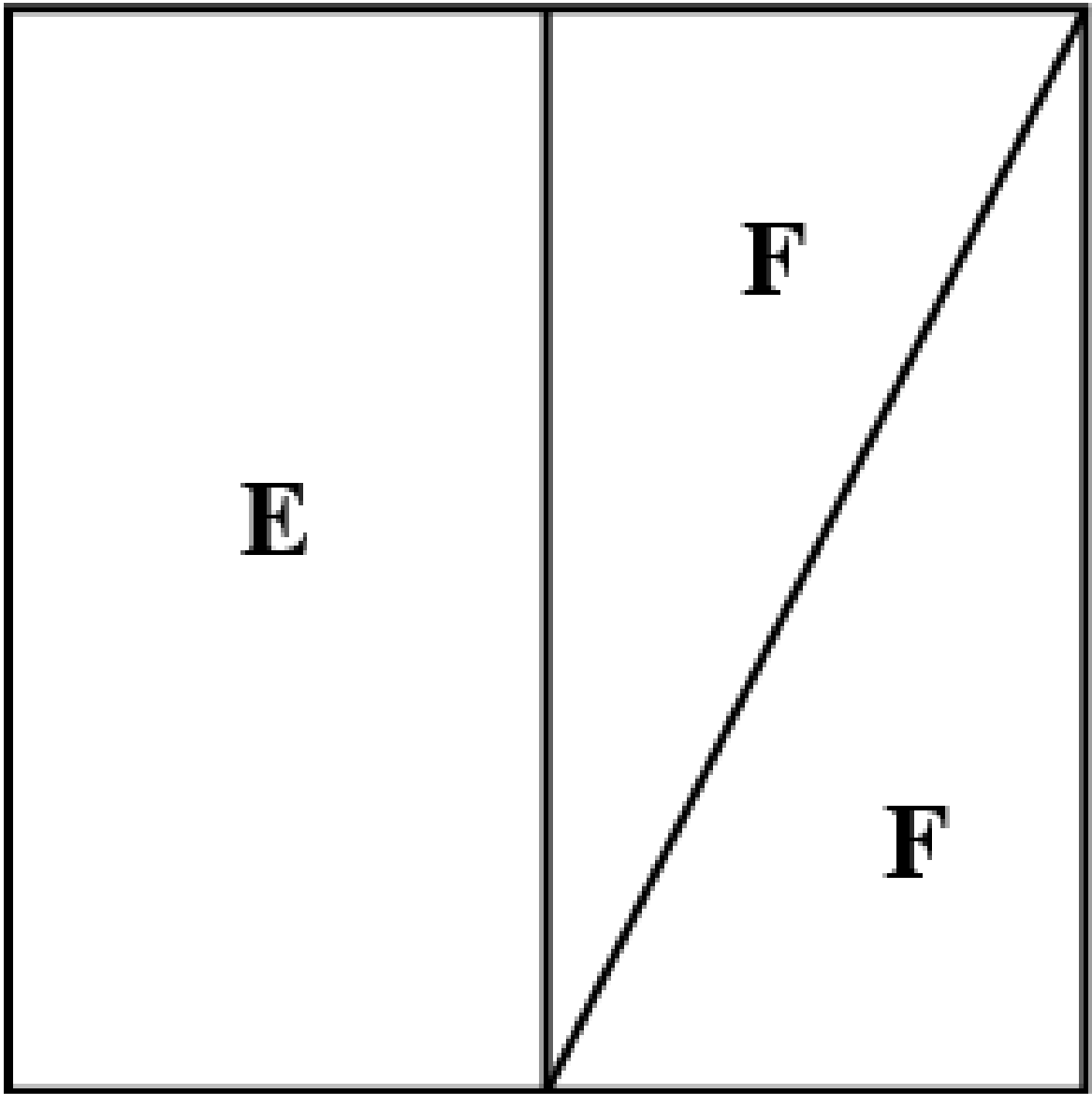
Якщо кількість набраних балів за відповіді варіанта «а» становить від 4 до 6, то це свідчить про середній рівень лідерства.

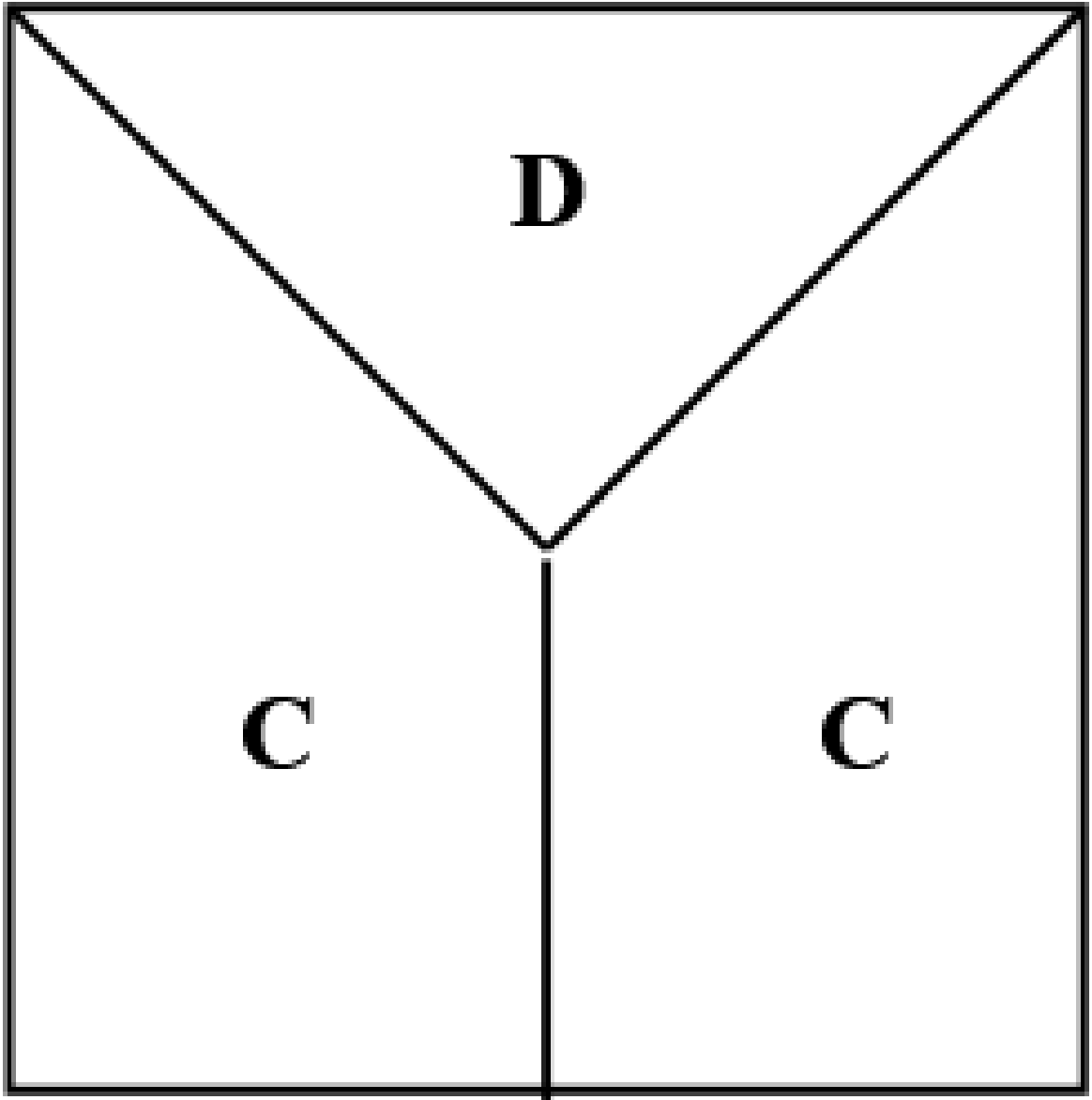
Якщо кількість набраних балів за відповіді варіанта «а» становить від 1 до 3, то це свідчить про низький рівень лідерства.

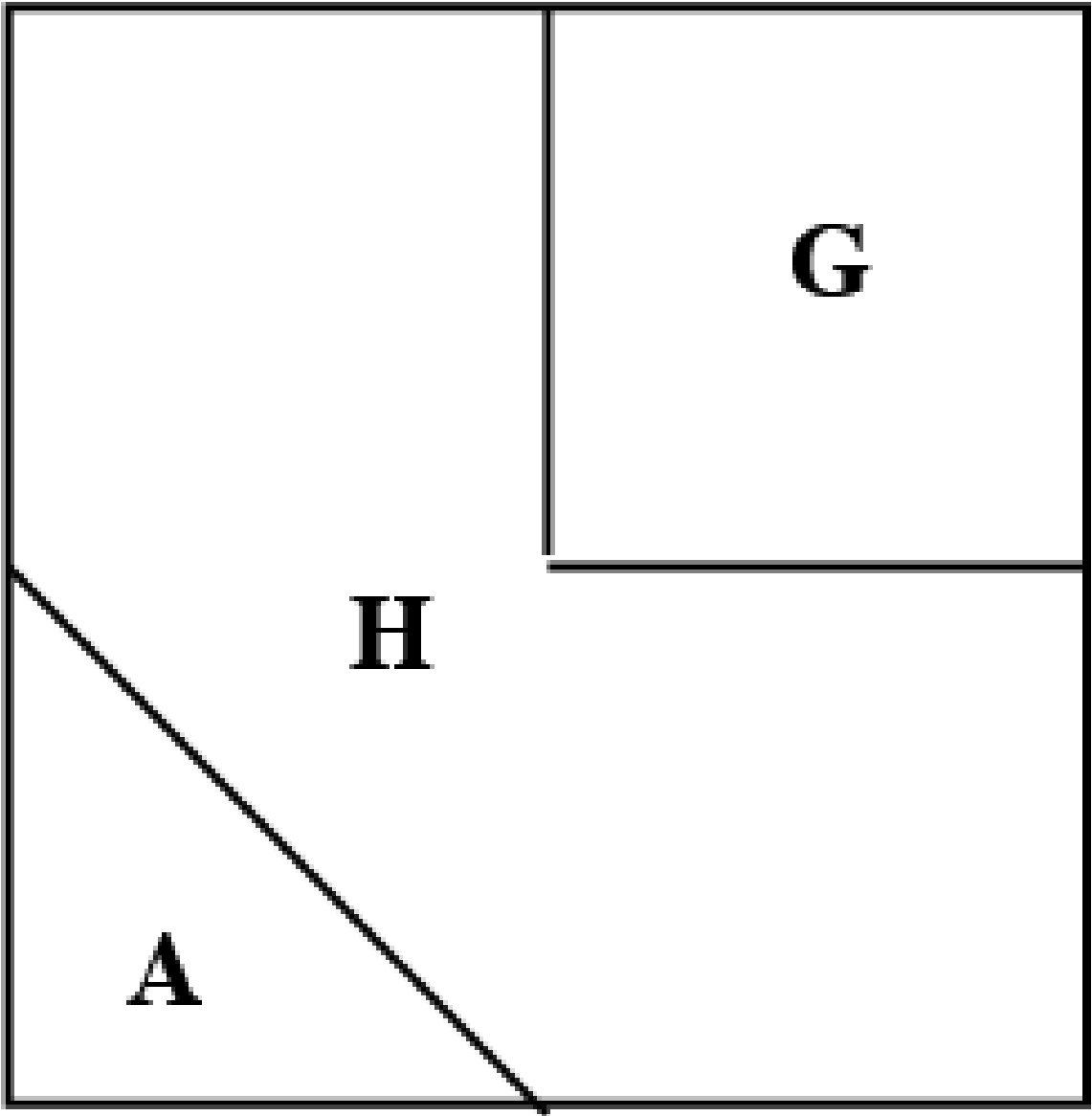
Переважання варіантів відповідей «б» свідчить про дуже низький рівень лідерства або ж про деструктивне лідерство.

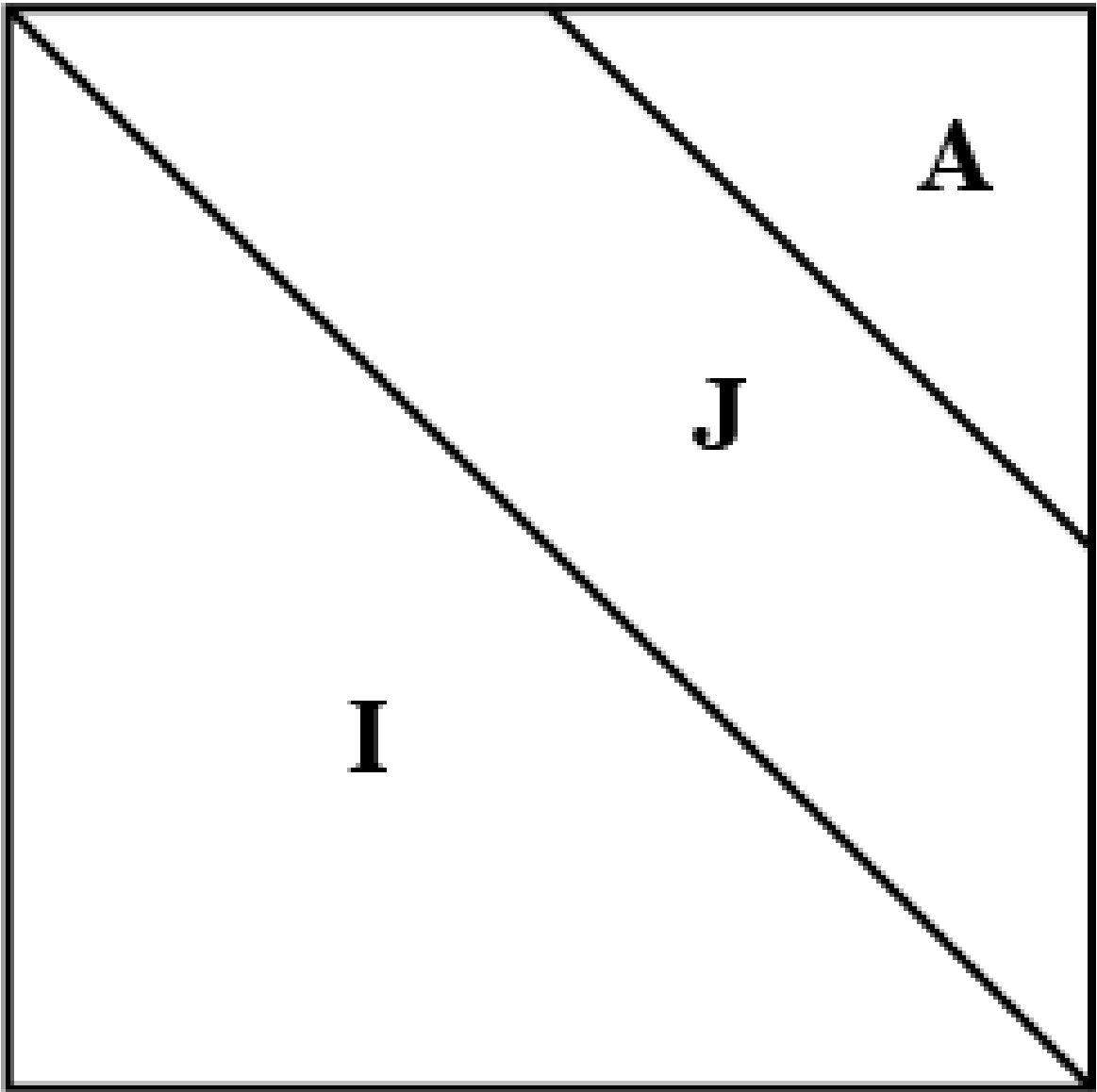
## Квадрати до інтерактивної гри «Розбиті квадрати»











### Заняття 3. Як зростити в собі лідера?

**Мета:** визначити фактори, які впливають на формування лідерських якостей, сприяти формуванню в учасників почуття відповідальності за власні дії та розуміння їх впливу на оточуючих.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

**План:**

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Коло» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Мозковий штурм «Що робить людину лідером?» (10 хв)
7. Вправа «Фактори, що впливають на формування лідерських якостей» (10 хв)
8. Інтерактивна гра «Болото» (40 хв)
9. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
10. Домашнє завдання (5 хв)
11. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

#### Хід проведення заняття

##### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

**Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня/вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття і сьогодні будемо говорити про те, як зростити у собі лідера. Для початку пропоную вам послухати одну притчу:*

*«Два зернятка лежали поруч на родючому ґрунті.*

*Перше зернятко сказало: «Я хочу вирости! Я хочу пустити коріння глибоко в землю і пустити паростки над землею. Я мрію розпуститися ніжними квітами і сповістити про прихід весни. Я хочу відчутти теплі промені сонця і крапельки роси на моїх пелюстках!» І зернятко виростало, перетворившись на прекрасну квітку.*

*Друге зернятко сказало: «Я боюся. Якщо я пушу коріння в землю, то невідомо, з чим вони там зіткнуться. Якщо у мене виростуть ніжні стебла, то вони можуть пошкодитися під час вітру. А якщо з'являться квіти, то їх можуть зірвати. Тому краще я почекаю, коли настануть безпечні часи». І друге зернятко стало чекати. Повз нього проходила курка і склювала його».*

**Запитання для обговорення:**

- Чого вчить ця притча?
- Як цю притчу можна пов'язати з формуванням лідерських якостей?
- Які риси характеру допомогли першому зернятку і завадили другому досягти своєї мрії? Обґрунтуйте свою позицію.

##### 2. Вправа на знайомство «Коло»

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Для нашого знайомства нам потрібно стати в коло пліч-о-пліч, міцно взявшись за руки. Також пропоную комусь із учасників спробувати себе в одній ролі. Ваше завдання: пильнувати,*



щоб у коло ніхто не потрапив. Один із учасників може спробувати себе в іншій ролі: йому потрібно бути за колом та зробити усе, щоб потрапити у це коло. Учасник має зважити на те, що коло дуже міцне, а люди, які його складають, не налаштовані на те, аби впустити гравця всередину.

У добровольця є всього три хвилини, аби силою переконання (вмовлянням, погрозами, обіцянками тощо), спритністю (пірнути, прослизнути, прорватися, врешті-решт), хитрістю (обіцянки, компліменти) та щирістю переконати коло і окремих учасників впустити його всередину».

Гравець відходить від кола на два-три метри. Усі учасники стоять до нього спиною, утворивши тісне коло, взявшись за руки. Коли усі готові, тренер вигукує «Почали!» та пильнує за часом.

По завершенні тренер дякує добровольцю за сміливість і пропонує іншим спробувати себе у цій ролі.

Наприкінці вправи відбувається обговорення стратегій поведінки гравців.

#### **Запитання для обговорення:**

- Як ви себе почували у ролі добровольця?
- Що ви робили, аби досягти мети і потрапити усередину кола?
- Чи достатньо часу вам було на виконання завдання?
- Якщо б у вас була можливість ще раз спробувати потрапити всередину кола, що б ви змінили у своїх діях?
- Як ця гра пов'язана з щойно прослуханою нами притчею? Чого вона вчить?

### **3. Рефлексія минулого заняття**

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні запитання, які були розглянуті.

**Час:** 10 хв.

#### **Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

#### **Запитання для обговорення:**

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?
- Що впливає на успіх лідера та його команди?
- Що потрібно враховувати, працюючи у команді?

### **4. Повторення правил**

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### **Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що усі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### **5. Перевірка домашнього завдання**

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *У якій ситуації вам чи вашим знайомим доводилося бути у ролі лідера?*
- *Які труднощі виникали? Які причини цих труднощів? Які ви знаєте способи попередження труднощів та їх подолання?*

## **6. Мозковий штурм «Що робить людину лідером?»**

**Мета:** визначити фактори, які впливають на формування лідерської позиції, підвести учасників до думки про взаємозв'язок лідерства та командоутворення.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш для флічарту, маркери, кулькові ручки, аркуші формату А4.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Подумайте, будь ласка, що робить людину лідером? Які фактори впливають на формування лідерської позиції? Думки щодо цього запишіть на аркушах. На це завдання ви маєте 5 хвилин».*

Учасники виконують завдання та після завершення індивідуальної роботи по черзі називають по одному фактору, а тренер фіксує відповіді на аркуші для фліпчарту. Так відбувається доти, доки усі версії будуть озвучені.

Тренер повторно зачитує відповіді учасників і задає запитання:

*«Перегляньте, будь ласка, ще раз названі вами фактори. Які з них, на вашу думку, є внутрішніми (залежать від самої людини), а які зовнішніми (не залежать від людини)?».*

Учасники висловлюють свої думки щодо цього, тренер за потреби коментує.

## **7. Вправа «Фактори, що впливають на формування лідерських якостей»**

**Мета:** визначити фактори, які впливають на формування лідерських якостей.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

Тренер на аркуші для фліпчарту в стовпчик пише літери, які складають слово «лідерство» («Л», «І», «Д», «Е», «Р», «С», «Т», «В», «О») та запитує в учасників:

*«Які асоціації виникають у вас зі словом «лідерство». Перша літера асоціації має відповідати літерам, які наявні у цьому слові. Отже, які у вас асоціації з лідерством, що починаються на літеру «Л».*

Учасники висловлюють свої позиції. Решта асоціацій, які починаються на інші літери, записуються за таким же алгоритмом. Тренер записує пропозиції учасників та додає свої, якщо учасники їх не назвали: людина, істинність, досягнення, енергійність, розвиток, самодисципліна, терпіння, візія, освіта.

На наступному етапі тренер повідомляє:

*«Слово «лідер» з англійської перекладається як провідний, перший, той, що йде попереду. Тобто, як нам стає зрозуміло з означених характеристик, лідер – це людина, яка в чомусь випереджає інших. А той, хто претендує на таку першість, отримує максимум можливостей, але, проте, і піддається максимальній кількості ризиків.*

*Переглянувши ваші відповіді, отримані у результаті цієї та попередньої вправ, давайте спробуємо разом чітко визначити фактори, що формують цю якість особистості (за інформацією, яка наведена у таблиці):*

Людина	<i>Для того, щоб стати лідером, дуже важливо, насамперед, розуміти себе, пізнавати себе і бути самим собою. Осмислення своєї особистості стає підставою для розуміння особистої цінності, а також позитивної самооцінки. Усе це створює й зміцнює вашу впевненість.</i>
--------	---

Істинність	<p>Істинне лідерство завжди основане на цінностях і переконаннях, закладених в нас, властивих нашій індивідуальності. Особистий кодекс моральних стандартів і принципів формує і захищає людину на шляху до нових цілей та реалізації свого бачення, даючи моральне право на авторитет у групі людей. Наявність у системі переконань людини загальнолюдських цінностей, щира віра в них, а також їх дотримання, є надійним внутрішнім захистом від критики і засудження з боку оточуючих.</p>
Досягнення	<p>Тільки та людина, яка досягає конкретних результатів, отримує досвід. Лідер йде попереду і, відповідно, здобуває досвід першим. Саме він може збагатити досвідом тих, хто йдуть за ним. Лідер веде за собою і зміцнює довіру до себе тільки за умови наявності у нього досягнень і результатів, а також вміння помічати ці досягнення та винагороджувати себе за них. Знецінюючи свої досягнення або досягнення інших людей, лідер послаблює свої позиції, позбавляючи себе та інших ресурсів для поступу вперед.</p> <p>Уміння ставити цілі, планувати поступ до них, фіксувати конкретні результати, безоцінно аналізувати отриманий досвід і, у кінцевому підсумку, нагороджувати себе і команду за досягнення зміцнює лідерські позиції, створюючи умови для нових досягнень.</p>
Енергійність	<p>Лідер рухається вперед, йде першим, є провідником для інших, часто прикладом, має авторитет і чинить вплив на інших. Для цього лідер повинен проявити бажання, натхнення та сили ініціювати якісь зміни, впроваджувати щось нове, надихати на це інших.</p>
Розвиток	<p>Тільки перебуваючи в постійному розвитку, лідер може підтримувати свій вплив і авторитет. Він навчає своїх послідовників, ділиться з ними своїми знаннями, досвідом і компетенціями, самостійно розвиваючись. З часом лідер поступається своїми позиціями іншим для того, щоб рухатися на крок попереду. Зрілі й упевнені в собі лідери не бояться конкуренції з боку тих, для кого вони стали наставниками. Вони підтримують своїх послідовників і стають ще більш ефективними і сильними, на тлі тих, кого вони ведуть за собою. Істинний лідер йде попереду і постійно опановує нові знання, збагачується досвідом, виходячи із зони комфорту сам і створюючи умови для розвитку інших, цим постійно зміцнюючи свої позиції.</p>
Самодисципліна	<p>Повноцінне лідерство неможливе без самодисципліни. Виграє тільки той, у кого менше жалості до себе. Лідери планують свої цілі і завдання, формують умови для їх досягнення, вміють підтримувати свою мотивацію, контролюють власні рішення, координують узгодженість між своїми цілями і можливостями команди. Це вимагає найвищої самодисципліни.</p> <p>Особиста дисципліна передбачає власні стандарти заради досягнення гідних цілей і прагнень, важливіших, ніж завоювання особистої популярності і потурання собі. Люди, що займають лідерські позиції, не бояться приймати непопулярні рішення і готові йти вперед на самоті, поки їх не наздожене основна маса. Вони вміють дисциплінувати своє життя відповідно до цілей, які ведуть до більш високих досягнень.</p>
Терпіння	<p>Лідер володіє певною сферою впливу, і це накладає на нього додаткову відповідальність. Уміння об'єднати людей для досягнення спільної мети вимагає такої якості як терпіння. Лідер враховує особливості людей та їхні здібності, вміє бачити сильні сторони і зважає на слабкі сторони тих, хто входить в його команду. Людина, яка досягла високого рівня, що не порівнює інших з собою, не міряє всіх по собі, вона вміє бачити індивідуальні здібності і таланти інших. Лідер враховує темп та особливості розвитку тих, кому він допомагає зростати, і проявляє терпіння, допомагаючи кожному розкрити свій індивідуальний потенціал. Уміння лідера проявляти терпіння збільшує ефективність кожного, що в результаті робить команду сильнішою і впевненішою.</p>

Візія	<p><i>Лідерство неможливе без візії – тобто бачення. Уявні образи бажаних майбутніх цілей називаються баченням. Коли ці образи яскравіше, цікавіше і привабливіше, ніж те, що вже є зараз, тоді стає можливим рух вперед. Повноцінний розвиток неможливий без бачення, тому що саме бачення визначає, в якому напрямку рухатися далі. Лідерство й існує, по суті, для реалізації бачення, тому що без надихаючих образів майбутнє позбавлене головного – сенсу руху вперед. Якість лідерства прямо залежить від оволодіння баченням, його вдосконаленням, плануванням руху та спрощенням способів досягнення. Чим сильніше розвинена у лідера навичка бачення, тим успішніше команда буде реалізовувати будь-які зміни і досягати результатів.</i></p>
Освіта	<p><i>Чим раніше людина, що претендує на роль лідера, зрозуміє важливість наставництва та навчання людей, тим швидше вона зможе втілити в життя те, що вчора було ще тільки баченням.</i></p> <p><i>Чим вищий рівень команди, тим складніші завдання вона може здійснити.</i></p> <p><i>Чим більше ресурсів лідер вкладає в навчання і розвиток себе та своїх послідовників, тим стійкіші позиції цієї команди, тим більш вона конкурентоспроможна, швидше адаптується до різноманітних умов і має здатність гнучко реагувати на зміну навколишніх умов.</i></p>

*Отже, будемо крокувати далі з метою розвитку лідерських якостей, відпрацювання навичок командної роботи».*

### 8. Інтерактивна гра «Болото»

**Мета:** виявити структуру взаємин у групі, актуалізувати групові процеси; сприяти підвищенню згуртованості групи та виробленню лідерських якостей; проаналізувати можливості невербальної комунікації.

**Ресурси:** ігрове поле (крейда, паперовий/малярний скотч або мотузка), свисток, карта болота.

**Час:** 40 хв.

**Хід проведення:**

#### До уваги тренера!

Для гри необхідне велике ігрове поле, яке малюється на підлозі заздалегідь. Розмір поля залежить від кількості учасників, часових меж, простору, де проводиться гра, віку учасників. Оптимальним розміром поля для групи до 20-25 осіб із часовим обмеженням 30 хвилин є поле 6x6 або 7x7. Поле можна накреслити крейдою або виготовити зі смужок паперу, малярного/паперового скотчу або мотузки; якщо гра проводиться на вулиці, то малювати його можна прямо на землі.

Карта болота зі стежкою також, як і поле, готується тренером заздалегідь. Нижче наведені варіанти «стежок» для полів 6x6 і 7x7.

		22				
		21	20	19	18	
					17	16
5	6	7				15
4		8	9		13	14
3			10	11	12	
2	1					

			15			
11	12	13	14			
10						
9		5	4	3		
8	7	6		2		
				1		

Ведучий звертається до учасників, зачитуючи їм інструкцію гри:

*«Перед вами болото. Як справжнє болото, його можна перейти стежкою з купин, але її не видно. Ваше завдання як групи – знайти цю стежку і перейти болото по ній, дотримуючись таких правил:*

1. *Учасники стоять за межами ігрового поля по його периметру, взявшись за руки.*
2. *Починати перехід через болото може тільки один учасник, який стоїть першим. У разі правильного ходу наступний учасник стає на його місце – купину.*
3. *На одній клітинці ігрового поля одночасно може перебувати тільки один гравець. Поки гравець не перейшов на іншу клітинку, наступному ставати на неї не дозволено.*
4. *Робити кроки можна вперед, назад, вправо, вліво у будь-якому напрямку, але тільки на одну клітину, тобто переступати через клітини заборонено.*
5. *Якщо ви, роблячи наступний крок, торкнулися клітини ногою – значить, ви вже ступили на неї.*
6. *Якщо ви наступаєте на клітинку і сигналу з боку ведучого немає, значить, ви на купині; якщо звучить сигнал – значить, ви потрапили в болото і повинні повернутися назад.*
7. *Сигналом про те, що ви оступилися або порушили правила гри, є звук свистка, плескання в долоні, звуки або слова, вимовлені ведучим, наприклад «Буль!» або «Ги-ги» тощо.*
8. *Якщо кілька учасників або ж майже вся група вже перебралася на іншу сторону, але хтось оступився або порушив правила гри, вся група повертається на початок ігрового поля. Перший учасник стає у кінець, а наступний за ним починає переводити групу.*
9. *Коли перший учасник переводить усю групу через болото, а хтось з учасників розмовляє, вигукує щось, емоційно реагує, ведучий подає відповідний сигнал і гра починається спочатку.*
10. *Стояти по краях болота можна.*
11. *Не можна малювати схеми, позначати клітини якимось чином.*
12. *Черговість спроб проходження учасниками болота – довільна».*

#### **До уваги тренера!**

Група учасників стає з одного боку ігрового поля, ведучий – з іншого.  
Маршрут, по якому ідуть учасники, плутаний, може петляти. У ведучого є карта болота, і в будь-яких спірних ситуаціях вирішальне слово належить йому.

Після оголошення інструкції у групі є 3 хвилини на обговорення і вироблення стратегії, якщо вона необхідна. Після закінчення цього часу починається гра, і вербальне спілкування в групі повинно бути припинено.

Після початку гри основна функція ведучого полягає у відстеженні дотримання правил гри.

По завершенні гри тренер пропонує учасникам повернутися в коло і проводить групове обговорення.

#### **Запитання для обговорення:**

- *Чи була групою вироблена загальна стратегія у процесі обговорення можливості проходження болота? Чи дотримувалися ви її? Чи була вона ефективною? Якщо по ходу гри була вироблена інша стратегія, то як вона виникла?*
- *Що допомагало при проходженні болота? Що заважало?*
- *Чи заважало або допомагало те, що не можна було спілкуватися вербально?*
- *Що ви відчували в процесі гри?*
- *Що відчував той, хто йшов першим? Останнім?*
- *Що ви відчували, коли помилялися?*
- *Які почуття виникали, коли потрібно було повернутися через власну помилку і через те, що хтось порушив правила гри?*
- *Чому була обрана саме така послідовність проходження болота (зокрема, перший і останній учасники)?*
- *Наскільки змінилися взаємини в групі після гри?*
- *Чим отриманий досвід може бути корисний учаснику гри в реальності?*
- *Чи були лідери? Чи змінювалися лідери протягом гри?*
- *Які якості потрібні вам, як лідеру, для успішного виконання завдання?*
- *Які якості формує гра?*

– Які поради ви дали б людям, які також гратимуть у цю гру?

### До уваги тренера!

Гру «Болото» бажано проводити командою тренерів з 2-4 осіб: один із тренерів є ведучим гри, а інші допомагають стежити за дотриманням правил гри учасниками на «березі» і по краях болота.

Хід гри передбачити неможливо – вона завжди проходить по-різному: в одних групах – майже як вправа на активізацію, в інших – як одна з найважливіших і сильних щодо емоційної та повчальної сторін елемента просвітницької роботи.

Потужним поштовхом для розвитку групи, її згуртування та підвищення відповідальності учасників є повернення гравців після помилки або порушення правил гри. Слід, однак, побоюватися повернення групи, коли час гри добігає кінця (якщо гра проводиться з обмеженням у часі), оскільки це може викликати протилежний ефект – відчуття розчарування, зневіри у своїх силах, апатію і роз'єднання групи.

Неуспішність виконання ігрового завдання – якщо учасники не впоралися із завданням і не перейшли через болото – може роз'єднати групу, негативно позначитися на подальшій роботі. У цьому випадку при проведенні обговорення необхідно проаналізувати причини неуспіху, щоб надалі уникнути подібних ситуацій у груповій роботі.

### 9. Підбиття підсумків заняття

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*
- *Що потрібно робити кожному з нас, аби зростити в собі лідера?*

### 10. Домашнє завдання

**Мета:** закріпити тему заняття та сприяти формуванню в учасників розуміння важливості власних дій для формування лідерських якостей.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Вашим домашнім завданням буде: написати листа від імені історичної постаті або відомого діяча. У листі зазначте, які фактори слугували розвитку ваших лідерських якостей, що ви, як діячі, робили для досягнення поставлених цілей, саморозвитку, формування терпіння, дотримання дисципліни, кого та як залучали для досягнення своїх цілей. Після цього напишіть практичні поради собі реальним, як, враховуючи фактори формування лідерства, ви будете розвивати у собі лідерські якості».*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

### 11. Ритуал прощання «Аплодисменти»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

## Заняття 4. Розвиваємо лідерські якості

**Мета:** сприяти самодіагностиці учасників щодо необхідності розвитку певних лідерських якостей.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

**План:**

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Герой» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Інтерактивна гра «Обережно, вибухівка!» (30 хв)
7. Інтерактивна гра «Кроки» (30 хв)
8. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
9. Домашнє завдання (5 хв)
10. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

**Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня/вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття і сьогоднішньою темою заняття є: «Розвиваємо лідерські якості». Для початку пропоную вам послухати притчу про це:*

*«Професор взяв у руки склянку з водою витягнув її вперед і запитав своїх учнів:*

*– Як ви думаєте, скільки важить ця склянка?*

*В аудиторії жваво зашепотілися.*

*– Приблизно 200 грамів! Ні, грамів 300, мабуть! А може, і всі 500! – стали лунати відповіді.*

*– Я дійсно не дізнаюся точно, поки не зважу її. Але зараз це не потрібно. Моє питання ось яке: що станеться, якщо я буду так тримати склянку протягом кількох хвилин?*

*– Нічого!*

*– Справді, нічого страшного не трапиться, – відповів професор. – А що буде, якщо я стану тримати цей стакан у витягнутій руці, наприклад, години дві?*

*– Ваша рука почне боліти.*

*– А якщо цілий день?*

*– Ваша рука оніміє, у вас буде сильне м'язове напруження і параліч. Можливо, навіть доведеться їхати в лікарню, – сказав один зі студентів.*

*– Як на вашу думку, вага склянки зміниться від того, що я її цілий день просто триматиму?*

*– Ні! – роззублено відповіли студенти.*

*– А що потрібно робити, щоб усе це виправити? – спитав професор.*

*– Просто поставте склянку на стіл! – весело сказав один із студентів.*

*– Точно! – радісно відповів професор. – Так і відбувається з усіма життєвими труднощами.*

*Подумай про яку-небудь проблему кілька хвилин, і вона виявиться поруч із тобою. Подумай про неї кілька годин, і вона почне тебе засмоктувати. Якщо будеш думати цілий день, вона тебе паралізує. Можна думати про проблему, але, як правило, це ні до чого хорошого не приводить. Її «вага» не зменшиться. Впоратися з проблемою дозволяє тільки дія. Виріши її або відклади в сторону! Немає сенсу носити на душі важкі каменюки, які паралізують тебе».*

**Запитання для обговорення:**

- Чого вчить ця притча?

- Як цю притчу можна пов'язати з формуванням лідерських якостей? Яку якість продемонстрував професор студентам? Які якості він хотів у них сформувати?

## 2. Вправа на знайомство «Герой»

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаними запитаннями.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Пропоную вам згадати свого улюбленого героя мультфільму, кінофільму чи літературного твору. Подумайте: які лідерські якості він має? Які з цих якостей ви б хотіли сформувати?».*

Протягом 3 хвилин учасники визначаються з героєм та його якостями. Після завершення індивідуальної роботи кожен учасник по черзі дає відповіді на запитання.

### До уваги тренера!

Для зручності виконання вправи тренеру варто заздалегідь підготувати аркуш для фліпчарту із зазначеними на ньому запитаннями, на які дають відповіді учасники.

## 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні запитання, які були розглянуті.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?
- Які фактори впливають на формування лідерства?
- Як зростити в собі лідера?

## 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що усі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

## 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На першому етапі тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.



На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Від імені якого діяча ви написали листа самому(ій) собі?
- Які фактори слугували розвитку лідерських якостей цього діяча?
- Що ви, як діячі, робили для досягнення поставлених цілей, саморозвитку, формування терпіння, дотримання дисципліни собою та іншими, кого та як залучали для досягнення своїх цілей?
- Які практичні поради ви надали собі? Як ви будете розвивати у собі лідерські якості, враховуючи фактори формування лідерства.

**6. Інтерактивна гра «Обережно, вибухівка!»**

**Мета:** сприяти формуванню навичок комунікації, необхідних при груповому вирішенні проблеми.

**Час:** 30 хв.

**Ресурси:** 4 стільці, пластикова пляшка, 2 мотузки, навісний замок, вішак, ще кілька будь-яких речей – з розрахунку на групу до 15 осіб. Якщо ж група більша, то варто учасників об'єднати у дві підгрупи, збільшивши, відповідно, кількість необхідних для забезпечення роботи підгруп ресурсів.

**Хід проведення:**

Перед початком гри тренер зв'язує 4 стільця мотузкою так, щоб вони утворили чотирикутник. Посередині ставить пластикову пляшку з водою та озвучує інструкцію:

*«Ваше завдання полягає в тому, щоб використовуючи решту матеріалу, придумати спосіб, як за 30 хвилин ліквідувати «бомбу» (пляшку з водою), не заходячи на територію, позначену мотузками. Гра закінчується, коли «бомба» видалена. Випадково вибухнути (впасти) вона може лише двічі, на третій раз групі зараховується програш».*

По завершенні гри тренер ініціює обговорення.

**Запитання для обговорення:**

- Що дозволило вам дістати «бомбу»? А що заважало?
- Які стратегії дістання «бомби» ви обирали, працюючи у групах?
- Які стратегії були дієвими, а які – не принесли бажаного результату?

**До уваги тренера!**

Під час обговорення гри тренеру варто зацентувати увагу на процесі комунікації у групі, який дозволив (або не дозволив) впоратися із завданням. У випадку, якщо бомба вибухнула, з'ясовуються причини і програшні стратегії, а також способи поліпшення комунікації в групі.

**7. Інтерактивна гра «Кроки»**

**Мета:** навчити навичок комунікації, необхідних при груповому вирішенні проблеми, виробляти лідерські якості.

**Час:** 30 хв.

**Ресурси:** по 7 аркушів формату А4 на кожен групу з 6 осіб, аркуші для фліпчарту, маркери.

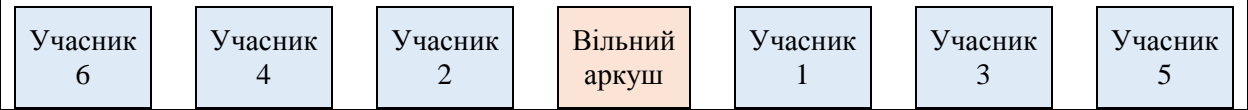
**Хід проведення:**

Тренер об'єднує учасників групи по 6 осіб. Ті, хто не ввійшов до них, можуть стати «спостерігачами», роль яких полягає у тому, щоб коментувати те, що відбувається у групі, яким чином і завдяки кому (чому) було досягнуто (або не досягнуто) результату.

Поклавши 7 аркушів формату А4 у ряд на відстані близько 20 см один від одного, тренер запрошує будь-яку зі сформованих підгруп стати по 3 особи обличчям один до одного на розкладені аркуші, залишивши центральний аркуш вільним.

### До уваги тренера!

Тренер має поставити учасників на аркушах за таким алгоритмом:



Після того, як учасники стали на свої аркуші, тренер зачитує умови завдання:

*«Учасники стають по 3 особи з кожного боку обличчям один до одного. Кожен стоїть на своєму аркуші. У центрі залишається вільний аркуш. Таким чином розподілені всі 7 аркушів. Перед учасниками підгруп стоїть завдання: помінятися місцями, тобто зайняти дзеркальну позицію відносно центрального аркуша. Команди можуть це здійснити, зробивши 15 кроків, але при цьому обов'язковим є дотримання таких правил:*

1. Кожний член групи повинен стояти на своєму місці, якщо тільки він не пересувається на нове місце.
2. Учасник може пересуватися тільки вперед.
3. На одному місці стоїть лише один учасник.
4. Переступаючи на новий аркуш, член групи може пересуватися тільки на одну позицію й лише через одного гравця команди суперника (не можна обходити двох гравців за один хід).
5. За один хід може пересуватися лише один член команди.
6. Якщо правила порушуються або група не може зробити наступний хід, усі повинні повернутися на початкову позицію.

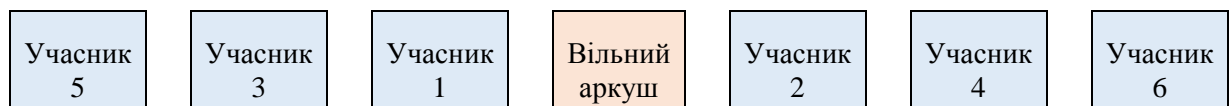
Завданнями спостерігачів є спостереження за дотриманням правил учасниками та роботою груп взагалі. Спостерігачі й експерти аналізують роботу в команді за такими параметрами:

1. Якою була атмосфера у групах під час виконання завдання? Чи змінювалась вона?
2. Хто брав на себе ініціативу вирішення у процесі виконання завдання?
3. Чи зберіг лідер свою первинну позицію? Якщо ні, що йому завадило?»

Тренер уточнює, чи всі зрозуміли завдання та умови гри.

### До уваги тренера!

Після виконання завдань учасники мають стояти на аркушах за таким алгоритмом:



Для зручності тренеру варто підготувати завдання для учасників та спостерігачів на окремих аркушах для фліпчарту і розмістити їх на видному місці в аудиторії або підготувати дублікати завдань на аркушах А4 та роздати їх кожній групі.

Учасники протягом 20 хвилин переходять по аркушах, чітко дотримуючись умов гри. Тренер разом зі спостерігачами слідкують за дотриманням правил учасниками.

#### Запитання для обговорення:

- Чи вдалося групам перейти на другу сторону від вільного аркуша та досягти дзеркального положення?
- Завдяки чому були досягнуті або не досягнуті результати?
- Як ви вважаєте, чого навчав вправа «Кроки»?

### До уваги тренера!

Наприкінці тренер підводить до думки, що лідерство може виявлятися у різній формі і для досягнення поставленої мети необхідно не тільки брати на себе ініціативу, але й віддавати її іншому, вміти домовлятися про взаємодію, розподіляти ролі, а, в разі необхідності, їх змінювати.

#### 8. Підбиття підсумків заняття

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує охочим висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*
- *В якому міжнародному документі зазначено перелік прав дитини?*

#### 9. Домашнє завдання

**Мета:** закріпити отримані на тренінгу знання.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** Додаток 4.4.1.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Ваше домашнє завдання на цей тиждень полягатиме у тому, що потрібно підготувати та принести на наступне заняття фотографії зі своїм зображенням, із зображенням певної обстановки, пейзажу, а також особисті предмети, які б передавали найбільш характерні прояви вашої особистості.*

*Також вам треба буде подумати над запропонованими твердженнями, наведеними у тесті, та оцінити їх за чотирибальною шкалою. При цьому бали означають: 4 бали – я думаю про це дуже часто, 3 бали – я думаю про це часто, 2 бали – я думаю про це іноді, 1 бал – я думаю про це рідко, 0 балів – я не думаю про це».*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

#### 10. Ритуал прощання «Аплодисменти»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

## Додаток 4.4.1

## Тест

Подумай над запропонованими твердженнями, наведеними у тесті, та оціни їх за чотирибальною шкалою. Бали означають: 4 бали – я думаю про це дуже часто, 3 бали – я думаю про це часто, 2 бали – я думаю про це іноді, 1 бал – я думаю про це рідко, 0 балів – я не думаю про це.

По завершенні складання тесту підрахуй загальну суму балів.

Твердження	Я думаю про це дуже часто	Я думаю про це часто	Я думаю про це іноді	Я думаю про це рідко	Я не думаю про це
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене	4	3	2	1	0
2. Я постійно відчуваю свою відповідальність у роботі	4	3	2	1	0
3. Я турбуюся про своє майбутнє	4	3	2	1	0
4. Багато хто мені заздрить	4	3	2	1	0
5. Я менш ініціативний, ніж інші	4	3	2	1	0
6. Я турбуюся про свій психічний стан	4	3	2	1	0
7. Я боюся виглядати дурнем	4	3	2	1	0
8. Зовнішній вигляд інших кращий, ніж мій	4	3	2	1	0
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми	4	3	2	1	0
10. Я часто роблю помилки	4	3	2	1	0
11. Прикро, що я не вмію говорити гарно з людьми	4	3	2	1	0
12. Я уникаю зачіпати почуття інших людей, навіть якщо мене образили	4	3	2	1	0
13. Я вважаю за краще виконувати письмові роботи, ніж пройти через співбесіду	4	3	2	1	0
14. Я соромлюся повертати товари, якщо виявляю в них дефект	4	3	2	1	0
15. Моє життя даремне	4	3	2	1	0
16. Багато хто неправильно думає про мене	4	3	2	1	0
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками	4	3	2	1	0
18. Люди чекають від мене дуже багато чого	4	3	2	1	0
19. Люди не цікавляться моїми досягненнями	4	3	2	1	0
20. Я легко бентежуся	4	3	2	1	0
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене	4	3	2	1	0
22. Я не відчуваю себе у безпеці	4	3	2	1	0
23. У багатьох ситуаціях я хвилююся даремно	4	3	2	1	0
24. Я відчуваюся незручно, коли входжу в кімнату, де уже сидять люди	4	3	2	1	0
25. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною	4	3	2	1	0
26. Я відчуваю себе скутим	4	3	2	1	0
27. Я впевнений, що люди переживають життєві труднощі легше, ніж я	4	3	2	1	0
28. Мені здається, що зі мною повинна статися яка-небудь неприємність	4	3	2	1	0

29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене	4	3	2	1	0
30. Прикро, що я не дуже товариський	4	3	2	1	0
31. Мені важко відмовити людині в її проханні (сказати «ні»)	4	3	2	1	0
32. Я не наважуюся призначити побачення і приймати запрошення на побачення через свою сором'язливість	4	3	2	1	0

**Результати:** Якщо ти набрав від 0 до 25 балів, то це означає, що ти переважно впевнений(а) у своїх діях. Кількість балів від 26 до 45 означає середній рівень, а від 46 і вище – низький рівень самооцінки і невпевненість у собі (переживання щодо критичних зауважень на свою адресу, сумніви стосовно правильності своїх дій). Варто звернути увагу на сферу життєдіяльності, в якій ти переживаєш невпевненість у собі.

## Заняття 5. Імідж лідера

**Мета:** визначити сутність поняття «імідж» та його роль у формуванні лідерства, сприяти розвитку навичок ефективної самопрезентації, формуванню умінь розробляти власний імідж.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

### План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Реклама» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Вправа «Цибулина» (25 хв)
7. Інформаційне повідомлення «Що таке імідж?» (5 хв)
8. Вправа «Створення іміджу» (30 хв)
9. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
10. Домашнє завдання (5 хв)
11. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

#### Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня/вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. Сьогодні ми з вами будемо говорити про імідж, імідж лідера.»*

Тренер запитує в учасників:

*«Що таке імідж?»*

По завершенні відповідей учасників тренер резюмує сказане та зачитує притчу:

*«В однієї жінки було два великих глиняних горщики. Один із них був з тріщиною, через яку половина води витікала на дорогу від джерела до села, у той час як інший горщик був бездоганний.»*

*«Два роки жінка доставляла тільки півтора горщика води своїм односельчанам. Звичайно, бездоганний горщик пишався своїми досягненнями. А тріснутий горщик страшно соромився своєї недосконалості і був дуже нещасний, оскільки міг зробити тільки половину того, для чого був призначений.»*

*Одного разу він заговорив з жінкою:*

*– Я соромлюся себе і хочу вибачитися перед тобою.*

*– Чому? Чого ти соромишся?*

*– Через цю тріщину в моєму боці просочується вода. Ти робила свою роботу, але через мій недолік отримувала тільки половину результату, – пригнічено сказав горщик.»*

*Що ж відповіла йому жінка?*

*– Подивися на ці квіти на узбіччі. Ти помітив, що вони ростуть тільки на твоєму боці дороги, але не на боці іншого горщика? Річ у тому, що я завжди знала про твою особливість. Кожен день, коли ми йшли від джерела, ти поливав квіти. Протягом двох років я милувалася ними. Без тебе, такого, яким ти є, не було б цієї краси.»*

#### Запитання для обговорення:

*– Чого вчить ця притча?*

*– Чи всі люди однакові? Чи різняться їхнє призначення? Обґрунтуйте свою позицію.*

- Чому лідеру важливо враховувати особливості та розуміти унікальність кожної людини?

## 2. Вправа на знайомство «Реклама»

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, кольорові олівці, фломастери, маркери.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Я пропоную вам протягом 5 хвилин намалювати рекламу про самого себе, додавши до неї короткий текст, наприклад слоган, який близький вам до душі, або ваш девіз».*

Після завершення кожен учасник презентує розроблену ним рекламу про себе. Інші учасники можуть додавати ті елементи чи формулювання, які автор реклами, на їхню, думку не врахував.

**Запитання для обговорення:**

- Чи легко вам було створювати рекламу про самого себе? Чому?
- Чи створюємо ми в житті «рекламу» себе? Коли це відбувається?

## 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні запитання, які були розглянуті.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?
- Що потрібно робити кожному з нас, щоб стати лідером?
- Які якості в собі потрібно розвивати для ефективного лідерства?

## 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що усі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

## 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На першому етапі тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Чи вдалося вам принести на заняття фотографії зі своїм зображенням, із зображенням певної обстановки, пейзажу?
- Про що був тест, який ви заповнювали? Які запитання вас вразили?
- Чи задоволені ви результатом тесту? Для чого ви заповнювали цей тест? Як далі можна використовувати результати тесту?

**6. Вправа «Цибулина»**

**Мета:** сприяти саморозкриттю унікальності учасників групи, їх зближенню.

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** домашні заготовки учасників (фотографії зі своїм зображенням, із зображенням певної обстановки, пейзажу, а також особисті предмети, які передавали б найбільш характерні прояви унікальності учасників), клей, скотч, маркери, кольорові олівці, фломастери, аркуші для фліпчарту за кількістю учасників, журнали з великою кількістю фотографій.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Для виконання завдань нашого заняття вам потрібно на аркушах для фліпчарту намалювати цибулину, що складається з трьох шарів».*

Учасники отримують необхідні для виконання завдання ресурси, тренер також малює цибулинку, яка буде використовуватися як зразок, та повідомляє:

*«Ця цибулинка надалі символізуватиме вашу унікальність. Кожна цибулинка складається з трьох шарів: те, що дано нам від природи, і що дуже складно, практично неможливо змінити; якості, які складно, але можливо змінити; якості, які ми набуваємо протягом життя і які нам легко змінити».*

**До уваги тренера!**

Цибулинка, яка малюється тренером та учасниками, може виглядати так:



Тренер продовжує:



*«Дістаньте, будь ласка, фотографії, які ви принесли з дому. Ми будемо з ними працювати: розміщувати їх на цибуліні:*

– *центральний шар символізує те, що дано нам від природи і що дуже складно, практично неможливо змінити. На цей шар потрібно розмістити свої фотографії (можна розміщувати одне або кілька фото);*

– *другий шар символізує якості особистості, які складно, але можливо змінити. Для оформлення цього шару ви можете використовувати написи, фото, зображення з журналів;*

– *паростки символізують ті якості, яких ми набуваємо протягом життя і які нам легко змінити. Для оформлення цього шару ви також можете використовувати написи, фото, зображення з журналів».*

Кожен учасник протягом 15 хвилин створює свій персональний колаж, використовуючи необхідні ресурси.

#### **До уваги тренера!**

У випадку, якщо учасник не приніс своїх фото, він може розробляти колаж, використовуючи тільки вирізки із журналів, різноманітні написи та малюнки.

По завершенні виготовлення колажів учасники по черзі можуть представити їх групі і пояснити, чому, як їм здається, обрана фотографія або предмет передають їхню унікальність.

#### **До уваги тренера!**

Після презентації колажів тренер може попросити групу дати зворотний зв'язок тим, хто представляв свій колаж, стосовно того, наскільки сприйняття певної людини відрізняється від того, як вона сама себе сприймає.

Якщо учасники добре знають один одного, то можна запропонувати їм відгадувати по фотографіях ті якості особистості, про які згадав автор колажу, використовуючи власні фото, улюблені предмети, малюнки та вирізки із журналів.

#### **Запитання для обговорення:**

- *Наскільки складно вам було виконувати це завдання?*
- *Чи дізналися ви під час зворотного зв'язку щось нове про себе? Що саме? Що вас, можливо, здивувало, звеселило або засмутило?*
- *Що нового ви дізналися про інших учасників?*
- *Наскільки збіглися презентації учасників з вашим баченням їхньої унікальності? Обґрунтуйте свою думку.*
- *Поміркуйте, з якою метою ми виконували цю вправу? Чого вона вчить?*

#### **7. Інформаційне повідомлення «Що таке імідж?»**

**Мета:** визначити сутність поняття «імідж» та його роль у формуванні лідерства.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Назвіть, будь ласка, асоціації, які виникають у вас щодо поняття «імідж».*

Він фіксує усі відповіді на аркуші для фліпчарту. Орієнтуючись на асоціації учасників, тренер повідомляє:

*«Вдало створений імідж вигідно підкреслює індивідуальність людини.*

*Імідж – це образ людини загалом, те, як вона виглядає в очах інших людей, уявлення про внутрішній і зовнішній вигляд. Створити імідж – це мистецтво управляти враженням. Правильно обраний імідж є запорукою успіху, як особистого, так і професійного.*

*Навіщо потрібно створювати імідж? Коли ви вперше бачите людину, то враження про вас формується в перші секунди. А певна думка протягом трьох хвилин. Перші враження є довготривалими. Незалежно від того, ким ви є, вам необхідно правильно подати себе оточуючим; для цього потрібно знати деякі способи. На думку психологів, через візуальне сприйняття люди*

отримують більший обсяг інформації. Майже половина вражень (55%), які ми виробляємо, визначається кольором волосся, мімікою, жестами.

Тон розмови, тембр голосу, манера розмови становлять 38% враження. І лише 7% – це слова, які ми говоримо. Працювати над іміджем потрібно кожному, а не тільки політикам, шоу-бізнесменам, відомим людям. Адже ви кожен день з'являєтеся на людях: транспорт, навчання, робота, магазини тощо. Тому імідж вам необхідний не на один раз.

*Хороший імідж – це важлива складова успіху, незалежно від сфери його застосування.*

Людина, яка працює над створенням образу, іміджу, називається іміджмейкером. Ця людина одночасно володіє знаннями стиліста, дизайнера, візажиста і психолога. Основною його функцією є вибрати і розробити індивідуальний образ для кожного клієнта.

*Сьогодні у наступній вправі ми повправляємося з вами у створенні власного іміджу, станемо іміджмейкерами самі для себе».*

## **8. Вправа «Створення іміджу»**

**Мета:** сприяти розвитку навичок ефективної самопрезентації, сформувати вміння розроблення власного іміджу.

**Час:** 30 хв.

**Ресурси:** аркуші формату А4, ручки, маркери, аркуші для фліпчарту.

**Хід проведення:**

На першому етапі тренер знайомить учасників з однією із чисельних класифікацій іміджу (за Г. Почепцовим<sup>4</sup>):

*«Відповідно до класифікації, існує п'ять варіантів іміджу, а саме:*

- 1. Дзеркальний – імідж, властивий нашому уявленню про себе. Зазвичай він є позитивним і мінімально враховує думки сторонніх.*
- 2. Поточний – характерний для поглядів сторонніх (погляд на нас з боку друзів, колег, вчителів, інших).*
- 3. Бажаний – цей тип іміджу відображає те, до чого ми прагнемо.*
- 4. Корпоративний – це імідж організації загалом.*
- 5. Множинний – це імідж, який утворюється за наявності ряду незалежних структур замість єдиної корпорації (наприклад, імідж авіакомпаній загалом)».*

Після цього тренер пропонує учасникам покласти перед собою аркуш формату А4 горизонтально і розділити його на 4 стовпчики. Вгорі кожного стовпчика потрібно написати своє ім'я і пронумерувати стовпчики від 1 до 10. Коли усі учасники підготують свої аркуші, тренер повідомляє:

*«У першому стовпчику потрібно написати відповіді на запитання «Яка я людина?», причому бажано написати 5 позитивних і 5 негативних характеристик».*

<sup>4</sup> Орешкин В. Г. Тренинг формирования имиджа. 13 мастерских имидж-класса. Методическое пособие / В. Г. Орешкин. – СПб. – [б. и]. — С. 32–38.

<b>До уваги тренера!</b>			
Учасники можуть записувати такі характеристики про себе:			
Ім'я	Ім'я	Ім'я	Ім'я
+ Позитивний;	+	+	+
+ оптимістичний;	+	+	+
+ веселий;	+	+	+
+ добрий;	+	+	+
+ відповідальний;	+	+	+
- забудькуватий;	-	-	-
- лінивий;	-	-	-
- прискіпливий;	-	-	-
- нетерплячий;	-	-	-
- занадто емоційний.	-	-	-

Учасники протягом кількох хвилин записують власні характеристики, тренер продовжує:

*«Коли 10 характеристик написані, потрібно згорнути аркуш так, щоб зверху виявився другий (порожній) стовпчик, а потім передати цей аркуш учаснику за годинниковою стрілкою (або ж будь-кому в групі). Головна умова – читати тексти, написані іншими, усім, окрім автора, заборонено!»*

*Далі продовжує роботу з аркушем обраний колега з групи, відповідаючи на запитання про автора тексту. По завершенні він передає аркуш іншому учаснику за годинниковою стрілкою, або ж на власний вибір.*

*Зрештою, усі 4 стовпчики повинні бути заповнені, аркуші мають повернутися до своїх господарів».*

На **другому етапі** тренер повідомляє:

«Зараз ми з вами попрацюємо за однією методикою, яка називається «Вікно Джохарі». Ця методика спрямована на вивчення того, як люди уявляють себе та інших. Для цього вам потрібно на новому аркуші формату А4 накреслити це вікно: таблицю з 3 колонками та 3 рядками»

<b>До уваги тренера!</b>		
«Вікно Джохарі» має виглядати так:		
	Я	Інші
Зовнішнє		
Внутрішнє		

Учасники креслять «Вікно Джохарі», тренер продовжує:

*«У кожне вікно вам потрібно розставити усі слова із заповненого аркуша з характеристиками про вас:*

*– у вікно «Зовнішнє – Я» вам потрібно записати слова зі стовпчика 1, які хоча б один раз збіглися зі словами із стовпчика 2, 3, 4;*

*– у вікно «Зовнішнє – Інші» вам потрібно записати решту слів зі стовпчиків 2, 3, 4, що не збіглися зі словами зі стовпчика 1;*

- у вікно «Внутрішнє – Я» вам потрібно записати слова зі стовпчика 1, що жодного разу не збіглися зі словами із стовпчика 2, 3, 4;
- вікно «Внутрішнє – Інші» залишається порожнім».

Учасники заповнюють «Вікно Джохарі» протягом 10 хвилин та за бажанням презентують результати роботи. По завершенні тренер повідомляє:

*«Характеристики, які належать до вікна «Внутрішнє – Я», визначають дзеркальний імідж. Характеристики, які належать до вікна «Зовнішнє – Інші», визначають поточний імідж.»*

*Для того, щоб скласти індивідуальний проект бажаного іміджу, пропоную вам заповнити таблицю, у якій потрібно зазначити: як ви хочете, щоб вас бачили, хто саме, яким чином це можна втілити».*

Тренер презентує структуру таблиці, а учасники за зразком малюють її:

Я хочу, щоб мене бачили...		Як це втілити?
Хто?	Як?	

*«Заповнюючи індивідуальний проект бажаного іміджу, зверніть увагу на такі види і компоненти іміджу та врахуйте їх у процесі роботи:*

- 1) *габитарний імідж (одяг, зачіска, аксесуари, взуття, макіяж тощо.);*
- 2) *кінетичний імідж (хода, вираз обличчя, усмішка, погляд);*
- 3) *мовний імідж (культура мови, грамотність тощо)».*

Протягом 10 хвилин учасники розробляють індивідуальний проект бажаного іміджу, а по завершенні за бажанням презентують свої напрацювання. Після цього тренер ініціює обговорення.

#### **Запитання для обговорення:**

- *Що дало нам виконання цієї вправи?*
- *Які емоції та думки виникали у вас під час роботи над власними 10 характеристиками (позитивними, негативними)?*
- *Які емоції та думки виникали у вас під час роботи над чужими характеристиками (позитивними, негативними)?*
- *Які емоції та думки виникали у вас під час роботи, коли інші додавали до переліку 10 характеристик (позитивних, негативних) про вас?*
- *Чи влаштував вас результат цього етапу роботи? Поясніть свою думку.*
- *Які думки виникали у вас у процесі роботи над створенням проекту бажаного іміджу?*
- *Чи дозволить розроблений вами проект бажаного іміджу іншим подивитися на вас під іншим ракурсом? Обґрунтуйте.*
- *Чи варто звичайній людині дбати про свій імідж, чи це справа лише лідера? Обґрунтуйте свою позицію.*
- *А чи буває імідж «зіпсованим»? Обґрунтуйте свою позицію.*

#### **9. Підбиття підсумків заняття**

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

#### **Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

#### **Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*
- *Для чого потрібно формувати імідж?*
- *Створювати імідж потрібно тільки лідеру? Відповідь обґрунтуйте.*

### 10. Домашнє завдання «21 день для того, щоб змінити своє життя»<sup>5</sup>

**Мета:** Навчитися помічати позитивне в собі, в оточуючих людях та у світі, здійснювати самоконтроль над собою, власними думками, словами та діями.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер повідомляє учасникам таку інформацію:

*«Простий священик Уїлл Боуен, вивчаючи людей та їхню поведінку, дійшов висновку, що від того, що і як ми говоримо, залежать наші думки, а вони, водночас, впливають на наші емоції та вчинки. Виявляється, ми всі дуже часто скаржимося, критикуємо, пліткуємо. Не вірите? А ви перевірте!*

*Люди, які пройшли через цю програму, змінилися до невпізнання. Це не лишилося непоміченим, і вже їхні друзі та близькі долучилися до цього експерименту, одягали на себе браслет та змінювалися на краще. Чому ж такий простий метод, як «життя без скарг», виявився дуже ефективним?*

*По-перше, важливий сам настрій. Вже з моменту пробудження ви знаєте, що вам не можна говорити і думати про негатив, а найкращий спосіб для цього – помічати позитивне в собі, в людях, які оточують вас, та у світі.*

*По-друге, зростає самоконтроль над собою, своїми думками і тим, що ви говорите, а це дуже важливо для будь-якої людини.*

*По-третє, під час цього експерименту ви дізнаєтеся дуже багато нового про себе, про своє мислення і спосіб життя. Усі ніби знають про силу позитивного мислення, але скарг на життя і невдоволення чомусь менше не стає.*

*Пропоную усім змінити життя на краще, одягнути звичайний кольоровий браслет і впродовж 21 дня жити без скарг, критики, пліток та невдоволення. Якщо хтось із вас впродовж цих днів забуде і вимовить «заборонені» слова, він повинен переодягнути браслет з однієї руки на іншу і почати відлік заново. Продовжувати доти, поки браслет не протримається на одній руці 21 день підряд.*

*Також пропоную вам у рамках домашнього завдання придумати 10 ритуалів, які можна виконувати 21 день з метою зміни себе на краще. Наприклад, 21 день щоранку виконувати зарядку».*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

### 11. Ритуал прощання «Аплодисменти»

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

<sup>5</sup> Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посібник / В. М. Федорчук. – К. : Центр учбової літератури, 2014. – 250 с.; С. 165.

## Заняття 6. Лідер та його команда

**Мета:** визначити особливості формування та функціонування команди, сприяти формуванню в учасників навичок роботи у команді, усвідомленню ефективності використання стратегії співробітництва на шляху спільного досягнення мети.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

### План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Історія» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (10 хв)
6. Інформаційне повідомлення «Лідер та його команда» (10 хв)
7. Інтерактивна гра «Конструкція» (55 хв)
8. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
9. Домашнє завдання (5 хв)
10. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

#### **Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня/вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. У межах цього заняття ми розглянемо тему: «Лідер та його команда». Будемо обговорювати як формується та функціонує команда, які є ролі лідера у команді. Для початку пропоную вам послухати притчу для обговорення:*

*«Кінь і осел йшли з базару. Так сталося, що осел ніс усю ношу, яку нав'ючив на нього господар, і був навантажений вище голови, а кінь біг без нічого. Йшли вони, йшли, пройшли півдороги. Осел втомився, крехче, ледве дихає.*

*– Будь другом, – попросив він коня, – допоможі мені! Візьми частину ноші!*

*Але кінь і вухом не повів.*

*Трохи згодом осел уже благав:*

*– Мені уже несила! Допоможі!*

*Але кінь тільки вухами веде.*

*Дорога пішла в гору. Осел відчуває, що ось-ось впаде, і в третій раз просить коня:*

*– Допоможі!*

*– Добре, – погодився кінь, – децю я візьму на себе: ти неси вантаж, а я, хай так уже й буде, крехтітиму за тебе та віддуватимуся.*

*Осел пройшов ще десяток кроків і впав.*

*– Вставай, вставай милий! – благав господар, але осел не міг піднятися.*

*Нема що робити. Розвантажив господар осла й усю ношу звалив на коня. Тепер осел біг без нічого, а кінь крехтав та віддुвався за двох».*

#### **Запитання для обговорення:**

- Чого вчить ця притча?
- Чи можна було уникнути перезавантаженості осла та коня? Як саме?
- Чи потрапляли ви у ситуації, коли доводилося усю ношу «звалювати» на себе? Що ви при цьому відчували?
- Чи буде ефективно функціонувати команда, в якій усі завдання виконує хтось один?

- Яка має бути роль лідера у таких ситуаціях?

## 2. Вправа на знайомство «Історія»

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуші формату А4 за кількістю груп, кулькові ручки.

**Хід проведення:**

Тренер об'єднує учасників у групи по 5-6 осіб і звертається до них:

*«Протягом 5 хвилин група складає про себе одну спільну історію, використовуючи реальні факти та дані. Наприклад: «Ми усі навчаємося у ПТНЗ. Ми живемо у Києві, Одесі та Дніпропетровську. Вдома у нас живе 9 собак, 13 кішок, 2 папуги і 1 черепаха. Двох наших мам звать Ольгами, а ще у нас два тата на ім'я Олександр». Використовуйте якомога більше цікавих фактів, які поєднують вас. Спільну історію потрібно записати на аркушах».*

По завершенні виконання завдання один представник зачитує історію своєї команди.

## 3. Рефлексія минулого заняття

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?
- Що таке імідж? Для чого він?
- Чи має команда дбати про свій імідж? Для чого?

## 4. Повторення правил

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що усі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

## 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Як проходить експеримент?

- Які труднощі виникають?
- Скільки було спроб, щоб отримати позитивний результат?
- Які ритуали для зміни себе ви придумали та чи почали їх втілювати у життя?
- Що ви порекомендуєте тим, хто ще не вирішив для себе, чи змінювати своє життя?

## **6. Інформаційне повідомлення «Лідер та його команда»**

**Мета:** розглянути ролі у команді, визначити особливості формування та функціонування команди.

**Час:** 10 хв.

### **Хід проведення:**

Тренер повідомляє учасникам інформацію та ініціює її обговорення:

*«Найсильніше на формування «вигляду» команди, впливає, безумовно, її лідер, але міра і характер цього впливу різні.*

*Кожен член команди грає дві ролі: формальну (згідно із посадою, наприклад) і командну, яка безпосередньо впливає на успішність групи.*

*З одного боку, члени команди в чомусь схожі між собою: у них спільні цілі, цінності, ставлення до спільної справи, до себе, до колективу. Проте, у команді має сформуватися рольова різноманітність. Розрізняють дев'ять командних ролей, які становлять рольову різноманітність групи:*

- 1. Координатор: зрілий, впевнений, сильний як керівник. Роз'яснює цілі, стимулює прийняття рішення, делегує повноваження.*
- 2. Генератор ідей: креативний, з хорошою уявою, своєрідний, продукує нові ідеї та пропозиції, вирішує комплексні проблеми.*
- 3. Дослідник: екстраверт, ентузіаст, дуже товариська людина, не упускає можливостей, розвиває контакти.*
- 4. Творець: шукає щось нове для команди, динамічний, впертий у подоланні перешкод.*
- 5. Аналітик: розсудливий, проникливий, мислить стратегічно, вміє дати точну оцінку того, що відбувається, відстежує можливості.*
- 6. Дипломат: дипломатичний, співпрацює з іншими, м'який, сприйнятливий, вміє слухати і запобігати напрузі.*
- 7. Реалізатор: дисциплінований, надійний, консервативний, практичний, дієвий.*
- 8. Виконавець: старанний, копіткий, сумлінний, делікатний, знаходить помилки та упущення, виконує все вчасно.*
- 9. Фахівець: цілеспрямований, відданий своїй справі, інформує з різних питань.*

*Найкращих результатів домогалися команди, що склалися з лідера, який володів достатньо високими інтелектуальними здібностями, одного генератора ідей (з високим інтелектом і розвинутою креативністю) та сильного аналітика (можливо, він же керівник або генератор). Інтелект решти членів команди був трохи нижчого рівня. Оптимальна чисельність команди – шість осіб. Мінімальне ж число членів команди – чотири особи.*

*У цьому ж контексті варто додати, що, крім описаних вище конструктивних групових ролей, часто трапляються і ролі деструктивні:*

- 1. Саботажник – демонструє свідоме невиконання певних обов'язків або недбале їх виконання.*
- 2. Керівник паніки – дослівно.*
- 3. Сибарит – пуста, розбещена людина.*
- 4. Паразит – «живиться» за рахунок інших і завдає їм шкоди.*
- 5. Пожирач часу – людина, що використовує час співробітників у неконструктивних для команди цілях».*

### **Запитання для обговорення:**

- Чи можуть члени однієї команди мати різні цілі? До чого це може призвести?
- Чи можна говорити про те, що успіх команди повністю залежить від лідера? Відповідь обґрунтуйте.



## 7. Інтерактивна гра «Конструкція»<sup>6</sup>

**Мета:** сприяти формуванню в учасників лідерських якостей, навичок роботи у команді, усвідомленню ефективності використання стратегії співробітництва на шляху спільного досягнення мети, а також навичок ефективної комунікації у групі.

**Час:** 55 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту, маркери, дитячі конструктори за кількістю груп з ідентичними деталями, 1 ідентичний конструктор, який слугуватиме зразком.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Зараз у кожного з вас буде можливість попрацювати у команді та виконувати свої ролі та завдання. Для цього вам слід об'єднатись у групи по 5-7 осіб».*

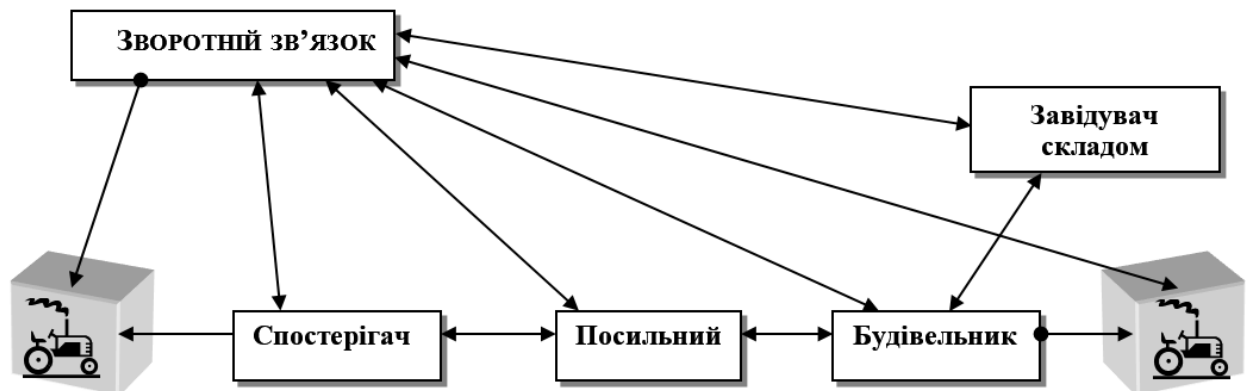
Тренер об'єднує учасників у групи, які розміщуються окремо одна від одної. Тренер оголошує учасникам правила гри.

### До уваги тренера!

Заздалегідь тренер збирає певну достатньо складну конструкцію, скориставшись одним із підготовлених комплектів. Надалі ця конструкція слугуватиме зразком. Тому бажано, щоб вона не була абстрактною, а асоціювалась із чимось конкретним. Конструкція розміщується поза колом зору учасників – у сусідній кімнаті.

*«Мета кожної команди побудувати точну копію конструкції, яка розташована у сусідньому приміщенні. Кожний член команди матиме свою конкретну функцію, яку він виконує упродовж усієї вправи».*

Тренер демонструє заздалегідь намальовану на аркуші для фліпчарту схему і докладно пояснює ролі:



Спостерігач	Це «очі» команди. Перебуваючи у сусідньому приміщенні, він має можливість бачити зразок необмежену кількість разів, детально вивчити усі особливості його побудови. Спостерігач не має права контактувати ні з ким із членів команди, окрім посильного та зворотного зв'язку.
Посильний	У нього немає можливості бачити зразок конструкції. Його завдання – надати команді інформацію, необхідну для побудови точної копії конструкції. Для цього він зустрічається зі спостерігачем, котрий залишає на деякий час приміщення, де міститься зразок. Комунікація здійснюється в усній формі, у необмеженому обсязі, на нейтральній території, без використання допоміжних засобів (ручки, паперу тощо). Повернувшись до команди, посильний усно передає отриману від спостерігача інформацію будівельникам.

<sup>6</sup> Инновационные методы обучения в гражданском образовании / Величко В. В., Карпиевич Д. В., Карпиевич Е. Ф., Кирилюк Л. Г. – Минск : Медисонт, 2001. – 168 с.

Завідувач складу	Член команди, який відповідає за те, щоб усі деталі для побудови конструкції були в наявності та принесені на будівельний майданчик вчасно. На складі повинен панувати ідеальний порядок. У руках завідувача складу всі деталі. Будівельники, за необхідності, звертаються до нього з проханням видати їм деталі, при цьому за один раз їх може бути видано не більше двох.
Зворотний зв'язок	Найбільш обізнаний член команди. Він має право бути присутнім на будь-якому з етапів, зокрема бачити зразок конструкції, спостерігати за діями будівельників, перебувати поруч при зустрічі посиленого та спостерігача тощо. Але його комунікація жорстко обмежена. Він не має права першим вступати у спілкування. Якщо ж хтось із членів команди захоче отримати від зворотного зв'язку інформацію, він повинен так поставити запитання, щоб зворотний зв'язок міг відповісти «так» чи «ні». Іншим способом зворотний зв'язок спілкуватися не може.
Будівельники	Залежно від кількості членів групи, їх може бути від 1 до 4 осіб. Їхнє завдання – використовуючи отриману інформацію, зібрати копію зразка.

### До уваги тренера!

Доцільно із числа учасників визначити кілька незалежних експертів, які стежитимуть за тим, щоб не порушувались правила гри, і фіксуватимуть алгоритм досягнення групами мети.

Після отримання від тренера інструкцій щодо функцій членів групи учасники визначають між собою, хто яку саме роль виконуватиме у вправі, та повідомляють про це тренера. Після цього кожній групі дається можливість упродовж 2 хвилин розглянути виданий їм комплект розібраного конструктора.

Гра розпочинається та триває до 30 хвилин. По завершенні часу тренер просить усіх гравців повернутися до своїх груп і вносить із сусідньої кімнати конструкцію, точну копію якої намагалися відтворити групи.

Усі учасники мають можливість перевірити правильність побудови своєї копії конструкції. Якщо певна деталь скопійована неправильно, мета не вважається досягнутою.

По завершенні гри відбувається аналіз, що розпочинається з емоційного аспекту, а потім переходить до рефлексії кожної з команд.

### До уваги тренера!

Тренеру доцільно побудувати обговорення таким чином, щоб учасники, які виконували у грі однакові ролі, висловлювались одночасно (наприклад, спочатку спостерігачі, потім – посилені тощо).

#### Запитання для обговорення:

- *Якою була ваша стратегія у процесі досягнення мети? Які зміни відбулися упродовж вправи?*
- *Як ви оцінюєте свої дії та дії команди?*
- *Що допомагало вам досягти бажаного результату, а що заважало?*
- *Чи впливали на вас зовнішні фактори (відчуття нестачі часу, можливість бачити роботу інших тощо)?*
- *Чи була ваша комунікація ефективною? Якщо так, то що цьому сприяло? Якщо ж ні, то що цьому заважало?*
- *Чи був у вашій команді лідер? Це була одна людина чи кілька? Чи змінювалися лідери протягом гри?*
- *Що саме вказує на те, що згадані вами люди виконували функцію лідера?*

По завершенні обговорення запитань учасниками тренер резюмує:

«Чимало людей хочуть бути лідерами. Але багато з них не знають або ж забувають, що, крім безсумнівних «плюсів» (влада, повноваження, поліпшені умови), лідерство має і свої «мінуси», до числа яких можна з певністю віднести і підвищену відповідальність.

*Відповідальність – свідоме ставлення людини до вимог суспільної необхідності, обов'язків, соціальних завдань, норм і цінностей. Відповідальність означає усвідомлення суті та значення діяльності, її наслідків для суспільства і соціального розвитку, вчинків особи з погляду інтересів суспільства або певної групи.*

*Недаремно у приказці говориться, що лідер – це звичайна людина з надзвичайною рішучістю. Лідером людина не народжується, а стає протягом життя під дією тих, чи інших факторів, про які ми говоритимемо на наступних заняттях».*

### **8. Підбиття підсумків заняття**

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

#### **Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

#### **Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*
- *Чому важлива скоординованість дій лідера та його команди?*

### **9. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити засвоєні на тренінгу знання.

**Час:** 5 хв.

#### **Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Вашим домашнім завданням буде визначення того, які можуть бути переваги в організації та веденні групи, у слідуванні ідеям лідера, а які можуть бути ризики щодо цього. Переваги та ризики потрібно записати у таблицю».*

Тренер креслить таблицю та коментує її:

Переваги в організації та веденні групи	Ризики щодо організації та ведення групи
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Переваги у слідуванні ідеям лідера	Ризики щодо слідування ідеям лідера
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

### **10. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

## Заняття 7. Лідер – ініціатор позитивних змін у житті громади

**Мета:** розглянути поняття «громадянська позиція» та «ініціатива», визначити особливості ініціювання змін лідером, проаналізувати потенціал лідера у розв'язанні проблем на рівні громади.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

### План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Шеренги» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Інформаційне повідомлення «Лідер та його активна громадянська позиція» (10 хв)
7. Інтерактивна гра «Трикутник» (20 хв)
8. Мозковий штурм «Що таке ініціатива?» (10 хв)
9. Вправа «1\*2\*4» (20 хв)
10. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
11. Домашнє завдання (5 хв)
12. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

#### Хід проведення:

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня/вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. Ми продовжуємо наші заняття і сьогодні розглянемо з вами питання, як лідер може ініціювати позитивні зміни у житті громади. Для цього, я пропоную вам послухати одну коротеньку притчу:*

*«Це розповідь про чотирьох осіб, яких звали Всі, Хтось, Кожен і Ніхто. Треба було виконати якесь дуже важливе завдання і Всі були впевнені, що Хтось це зробить.*

*Кожен міг це зробити, але Ніхто не зробив. Хтось розсердився, бо це було завдання Кожного. Усі вважали, що Кожен може виконати це, і Ніхто не зрозумів, що Всі цього не зроблять. Закінчилося тим, що Всі звинувачували Когось, коли Ніхто не виконав того, що Кожен міг зробити сам».*

#### Запитання для обговорення:

- Чого навчає ця притча?
- Чи часто трапляється у нашому житті, що виконання певних завдань ми перекладаємо на плечі інших?
- Чи активна життєва позиція і готовність ініціювати позитивні зміни є характеристиками лідера? Обґрунтуйте свою відповідь.

#### 2. Вправа на знайомство «Шеренги»

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** паперовий/малярний скотч або мотузка завдовжки 2 м.

#### Хід проведення:

Тренер звертається до учасників:

*«Я пропоную продовжити наше знайомство та дізнатись один про одного більше цікавого. Для виконання роботи вам слід об'єднатись у 2 групи, стати у шеренги навпроти одна одної на відстані близько 3 метрів».*

Тренер об'єднує учасників групи та шикуює їх у шеренги. Між шеренгами посередині на підлозі тренер клеїть стрічку паперового скотчу або кладе мотузку.

*«Тепер, коли ви об'єдналися у 2 групи, ми будемо працювати за таким алгоритмом: члени кожної шеренги мають триматися за руки і поставити цільно свої ноги до ніг сусідів по шерензі праворуч і ліворуч. Завдання обох груп полягає у тому, що учасники в кожній шерензі повинні рухатися у напрямку до стрічки, не розмикаючи рук і не відриваючи ніг (стоп) від ніг (стоп) сусідів.*

*Для обговорення стратегії свого руху кожна група має по 1 хвилині».*

Після цього тренер дає команду:

*«Готові? Почали!»*

Учасники виконують завдання. Якщо тренер побачить, що умови гри не виконуються, він повертає команду на місце її старту.

#### **Запитання для обговорення:**

- *Які труднощі виникали під час виконання завдання?*
- *Що допомагало вам досягати мети?*
- *Який досвід ви здобули, виконуючи цю вправу?*

### **3. Рефлексія минулого заняття**

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

**Час:** 10 хв.

#### **Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

#### **Запитання для обговорення:**

- *Якій темі було присвячене наше минуле заняття?*
- *Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?*
- *Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?*
- *Для чого організувати злагоджену взаємодію лідера та його команди?*

### **4. Повторення правил**

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

#### **Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдавалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що усі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### **5. Перевірка домашнього завдання**

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Які переваги та ризики в організації групи ви визначили?
- Які переваги та ризики можуть бути у слідуванні ідеям групи?

**6. Інформаційне повідомлення «Лідер та його активна громадянська позиція»**

**Мета:** розглянути поняття «громадянська позиція» та визначити, чи повинен лідер мати активну громадянську позицію.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Тренер запитує в учасників:

*«Як ви розумієте, що таке активна громадянська позиція?»*

Вислухавши усі твердження, тренер повідомляє:

*«Справжнього лідера характеризує активна громадянська позиція.*

*Активна громадянська позиція – усвідомлена участь людини у житті суспільства, що відображає її свідомі реальні дії (вчинки) у ставленні до навколишнього світу в особистому та громадському аспектах, які спрямовані на реалізацію суспільних цінностей за розумного співвідношення особистісних і суспільних інтересів.*

*Активна громадянська позиція охоплює:*

- узгодження необхідності з бажаннями і потребами особистості;
- прояв ініціативи у здійсненні справи, розширення поля діяльності;
- прийняття особистістю відповідальності;
- здатність до узагальнення та оцінки вчинків, подій;
- вироблення внутрішніх принципів і переконань;
- потреба у саморозвитку (самовдосконаленні).

*Пригадаємо притчу, почуту на початку заняття. Ми з вами дійшли висновку, що людина повинна бути активною, братися за справи, не чекаючи на те, що, можливо, колись хтось інший покращить її життя та життя оточуючих. Це дуже відповідальна життєва позиція – взяти відповідальність не лише за своє благополуччя, а й за благополуччя інших членів громади.*

*З урахуванням вищевикладеного можна зробити висновок, що активна громадянська позиція – це заклик до лідерства.*

*Прояв громадянської позиції передбачає рух і крок вперед – без цього всі рухатимуться на одному рівні і є велика ймовірність перетворення групи людей на натовп. А як відомо, спосіб мислення натовпу не може змінити суспільство й устрій країни загалом (його цінності, норми, звичаї, які розкладають, а не творять).*

*Пасивність у прояві громадянської позиції можна порівняти до згоди з тим, що відбувається навколо – беззаконням, деградацією і, врешті-решт, смертю тисяч людей. Тому бути осторонь суспільних проблем, бути байдужим і думати тільки про себе – поведінка, яка не властива справжній особистості, не властива лідеру.*

**Запитання для обговорення:**

- Чи веде ви за собою когось?
- Чи покращуєте ви життя інших людей? Як саме?
- Чи вважаєте ви, що одна людина може вплинути позитивно на проблему, вирішення якої їй, здавалося б, не під силу? Відповідь обґрунтуйте.

**7. Інтерактивна гра «Трикутник»<sup>7</sup>**

**Мета:** показати учасникам важливість ініціації змін, виявлення лідерської позиції у них.

<sup>7</sup> Технології активізації громади : метод, посіб. / О. В. Безпалько, Т. П. Авельцева. Н. І. Мацевко ; за заг. ред. О. В. Безпалько. – К. : Науковий світ. – 2006. – 90 с.

**Час:** 20 хв.

**Хід проведення:**

Для проведення гри тренер повідомляє її умови:

*«Зараз усім потрібно розійтися по аудиторії та стати хаотично, як вам хочеться. Кожен з вас має подумки і, не подаючи знаків, обрати собі двох осіб, із якими ви будете утворювати рівнобічний трикутник. Після того, як я скажу: «Рухаємось!», кожен з вас намагається створити рівнобічний трикутник з гравцями, яких ви обрали.*

*Пам'ятайте! Не треба бігти і хапати людей за руки, а слід діяти так, аби двоє інших гравців не здогадалися, що ви обрали саме їх. Коли всі припинять рухатись (тобто, трикутники уже створені), або ж я скажу «Стоп!», і це означає, що усі мають зупинитися, тоді я можу взяти будь-кого з вас за руку і перевести на інше місце. Після команди: «Рухаємось!» усі знову починають утворювати трикутники».*

### До уваги тренера!

Для організації та проведення цієї гри потрібна простора аудиторія.

Гра триває 5 хвилин, по її завершенні тренер організовує групове обговорення.

**Запитання для обговорення:**

- *Які ваші враження і відчуття після участі у грі?*
- *Чому рухалися інші учасники, коли одного з гравців попросили почати рухатися?*
- *Що нагадує вам ця моделююча гра в контексті нашої теми?*
- *Чи може одна людина стати ініціатором змін у громаді, житті інших людей? Яким чином?*

### 8. Мозковий штурм «Що таке ініціатива?»

**Мета:** визначити зміст поняття «ініціатива» та розглянути особливості ініціювання змін.

**Час:** 10 хв.

Ресурси: аркуші для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників та запитує їх:

*«Як ви думаєте, що таке ініціатива? Які асоціації у вас виникають з цим словом?»*

Усі відповіді учасників тренер фіксує на аркуші для фліпчарту.

Узагальнивши відповіді, тренер зазначає:

*«Ініціатива – здатність висувати нові ідеї, пропозиції, випереджати когось у дії, вчинку; уміння самостійно розпочинати яку-небудь справу»<sup>8</sup>.*

*Лідер здатний створювати ініціативні групи, об'єднуючись із не байдужими до тієї чи іншої проблеми людей. Кожна ініціативна група обирає свій власний шлях, аби стати ініціатором та активним учасником змін у громаді».*

### 9. Вправа «1\*2\*4»

**Мета:** проаналізувати потенціал лідера у розв'язанні проблем на рівні громади, навчального закладу.

**Час:** 20 хв.

**Ресурси:** кулькові ручки, аркуші формату А4 (за кількістю учасників) та А3 (за кількістю груп), маркери.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Подумайте та запишіть на аркушах формату А4 власний варіант відповіді на запитання “Що може зробити лідер на рівні громади, навчального закладу?”»*

<sup>8</sup> Новий тлумачний словник української мови : (у 3-х тт.). – Т. 1. – К., 2001. – С. 791.



Учасники протягом кількох хвилин виконують завдання. На наступному етапі тренер об'єднує учасників у пари та повідомляє:

*«На основі індивідуальних формулювань визначте та запишіть загальну відповідь, яка б влаштовувала обох партнерів».*

По завершенні кожні дві пари об'єднуються у малі групи по чотири особи та з двох тверджень формулюють одне, яке б приймалося кожним членом четвірки. Отриманий результат фіксується маркером на аркуші формату А3.

Далі тренер надає слово кожній групі з метою презентації отриманого результату. По завершенні презентації однією групою інші учасники можуть ставити уточнюючі запитання.

#### **До уваги тренера!**

Тренеру потрібно чітко регламентувати тривалість кожного етапу роботи.

У випадку непарної кількості учасників об'єднання у групи може бути іншим (1\*2 і 3\*4 і 5). Тренер повинен заздалегідь обміркувати можливий варіант. Небажано роз'єднувати групу, в якій вже відбувся процес узгодження тверджень.

Наприкінці роботи тренеру варто підсумувати усі запропоновані варіанти й підвести учасників до думки про важливість «ініціювання корисних справ» та можливість їх упровадження для кожної людини зокрема.

#### **10. Підбиття підсумків заняття**

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

#### **Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

#### **Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*
- *Як кожен з нас може ініціювати зміни у житті?*

#### **11. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити здобуті на тренінгу знання та сприяти усвідомленню учасниками власної відповідальності за події, які відбуваються з ними та з їхньою сім'єю, друзями, групою, оточуючими.

**Час:** 5 хв.

#### **Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Вашим домашнім завданням буде: проаналізувати та записати у бланк-таблицю, за що ви відповідаєте у своєму житті та житті інших людей (сім'я, однокласники, друзі, інші). Визначте, за що ви не відповідаєте у повному обсязі, але розумієте та усвідомлюєте необхідність у цьому. Після цього подумайте та запишіть, до яких наслідків може призвести недостатня відповідальність за дії у власному житті та житті інших».*

<b>Відповідальність за себе</b>	
<b>Відповідаю достатньою мірою</b>	<b>Відповідаю недостатньою мірою</b>
<b>Наслідки</b>	
<b>Відповідальність за інших</b>	
<b>Відповідаю достатньою мірою</b>	<b>Відповідаю недостатньою мірою</b>
<b>Наслідки</b>	

--	--

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

**12. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

## Заняття 8. Лідер – організатор волонтерської діяльності

**Мета:** поінформувати учасників про зміст понять «волонтер», «волонтерська діяльність», спонукати до волонтерських ініціатив, відпрацювати навички подолання труднощів та визначення власних ресурсів для цього.

**Загальна тривалість:** 2 год 00 хв.

### План:

1. Привітання (5 хв)
2. Вправа на знайомство «Наші якості» (10 хв)
3. Рефлексія минулого заняття (10 хв)
4. Повторення правил (5 хв)
5. Перевірка домашнього завдання (15 хв)
6. Інформаційне повідомлення «Хто такий волонтер і що таке волонтерська діяльність?» (15 хв)
7. Вправа «Якості волонтера» (10 хв)
8. Мозковий штурм «Банк добрих справ» (10 хв)
9. Інтерактивна гра «Великий лідерський секрет» (25 хв)
10. Підбиття підсумків заняття (5 хв)
11. Домашнє завдання (5 хв)
12. Ритуал прощання «Аплодисменти» (5 хв)

### Хід проведення заняття

#### 1. Привітання

**Мета:** налагодити позитивну атмосферу в групі, налаштувати учасників на роботу.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту з написаною темою заняття та регламентом.

#### **Хід проведення:**

Тренер вітає учасників тренінгу, звертає їхню увагу на аркуш фліпчарту з темою та регламентом сьогоднішнього заняття:

*«Доброго ранку (дня/вечора)! Радий(а) сьогодні всіх вас бачити. Дякую, що прийшли без запізнення. Модуль «Лідерство та активна життєва позиція» добігає кінця, і сьогодні ми маємо останнє заняття, яке буде присвячене питанням лідерства та волонтерства, організації волонтерської діяльності.»*

Тренер зачитує притчу:

*«Одного разу рибалка йшов уздовж узбережжя моря. Він помітив, що за ніч на березі викинуло величезну кількість морських зірок. З радістю, насолоджуючись ранковим сонцем, рибалка міряв милью за милею, йдучи по піску.»*

*Удалечині він побачив, як хтось танцює на пляжі. Здивований тим, що хтось так дивно радіє життю, він підійшов ближче.»*

*Коли він наблизився, стало очевидним, що фігурка не танцює, а робить однакові рухи, повторюючи їх. Підійшовши ще ближче до маленької фігурки, рибалка побачив, що це – дитина. Маленька дівчинка старанно збирала на березі морські зірочки та кидала їх у море. Від здивування рибалка зупинився на мить, а потім запитав: «Навіщо ти кидаєш в море морські зірочки?». «Якщо я залишу їх на березі, – відповіла дівчинка, – сонце висушить їх і вони загинуть. Я кидаю їх у море, тому що хочу, щоб вони жили!».*

*Рибалка замислився на мить, вражений словами дівчинки, але потім, згадавши, скільки миль морського узбережжя він пройшов, сказав: «Але цих зірочок на узбережжі мільярди, що ти можеш змінити?»*

*Дівчинка на мить замислилась над словами рибалки, а потім повільно нахилилась і підняла ще одну морську зірочку, кинула її в бурхливе море.*

*Вона повернулася до рибалки і, усміхнувшись, промовила: «Можливо, ви й маєте рацію, але саме для цієї зірочки я змінила долю.»*

**Запитання для обговорення:**

- Які думки виникли у вас після прослуховування цієї притчі? Чого вчить ця притча?
- Що безцінне витратила дівчинка, рятуючи морських зірок? (час)
- Чи є хтось або щось у вашому житті, кого/що ви б хотіли врятувати?
- Що трапиться, якщо ви опустите руки хоча б на день? Скільки «зірок» ви не встигнете за цей час врятувати?

**2. Вправа на знайомство «Наші якості»**

**Мета:** продовжити знайомство, налагодити позитивну атмосферу в групі.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** набір стікерів з розрахунку: по 5 на учасника, кулькові ручки.

**Хід проведення:**

Кожен учасник отримує по 5 стікерів, тренер повідомляє:

*«На отриманих стікерах запишіть ті якості, що притаманні лідерам та які сформовані у вас».*

Учасники протягом 3 хвилин виконують завдання. Після цього тренер об'єднує їх у групи по 5-6 осіб і повідомляє:

*«Вашим завданням у групах є: уважно переглянути усі стікери із зазначеними вами якостями та відібрати ті, на яких якості повторюються два і більше разів. На це завдання ви маєте 3 хвилини».*

По завершенні роботи гравці називають якості, які повторюються в їхніх групах. При цьому інші учасники мають слідкувати, чи є у їхній групі якості, що називаються іншими.

**Запитання для обговорення:**

- Які якості повторюються у вашій групі найчастіше?
- Про що це може свідчити?

**3. Рефлексія минулого заняття**

**Мета:** пригадати, що відбувалося на минулому занятті, визначити основні питання, які були розглянуті.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Тренер пропонує учасникам згадати все, що було на минулому занятті, та дати відповіді на запропоновані ним запитання.

**Запитання для обговорення:**

- Якій темі було присвячене наше минуле заняття?
- Що ви запам'ятали найбільше? Які вправи сподобались?
- Як вплинуло/може вплинути те, що розглядалося під час попереднього заняття, на ваше повсякденне життя?
- Що таке ініціатива? Як вона впливає на наше життя та життя громади, суспільства?

**4. Повторення правил**

**Мета:** нагадати учасникам про правила, яких слід дотримуватися під час занять.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** плакат «Правила» (аркуш із написаними правилами).

**Хід проведення:**

Тренер звертає увагу учасників на плакат із правилами, повторює їх та наголошує на їхній важливості:

*«Пригадаймо, які у нас діють правила, та спробуємо назвати, яких із них нам вдалося на минулому занятті дотримуватися. А чи є такі правила, які вимагають більшої уваги, ті, які не завжди були в силі?»*

Тренер приймає відповіді учасників та наголошує на тому, що усі правила залишаються в силі, оскільки вони допомагають ефективно побудувати робочий процес.

### 5. Перевірка домашнього завдання

**Мета:** перевірити домашнє завдання, яке учасники отримали на минулому занятті, та, відповідно, актуалізувати тематику заняття.

**Час:** 15 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із зафіксованою на ньому шкалою від нуля до трьох.

**Хід проведення:**

На **першому етапі** тренер діє за інструкцією, описаною у вправі 5 Заняття 2 Модуля 1.

На **другому етапі** тренер просить учасників розповісти про результати виконання домашнього завдання, давши відповіді на запитання.

**Запитання для обговорення:**

- *Які труднощі виникали під час виконання вправи?*
- *Яка причина недостатньої відповідальності за певні дії або речі у власному житті та житті інших?*

### 6. Інформаційне повідомлення «Хто такий волонтер і що таке волонтерська діяльність?»

**Мета:** поінформувати учасників про зміст понять «волонтер», «волонтерська діяльність».

**Час:** 15 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Чи знаєте ви, хто такий волонтер? У чому особливість його діяльності?»*

Тренер уважно вислуховує думки учасників та звертає їхню увагу на зміст понять «волонтер» та «волонтерська діяльність»:

*«Волонтер – фізична особа, яка добровільно здійснює соціально спрямовану неприбуткову діяльність шляхом надання волонтерської допомоги.*

*Ця діяльність не приносить прибутку волонтеру, а також здійснюється без примусу.*

*В Україні діти можуть стати волонтерами у віці від 14 до 18 років за згодою батьків (усиновлювачів), прийомних батьків, батьків-вихователів або піклувальника. Волонтерівання дорослих не обмежене віковими рамками.*

*Волонтерська діяльність – добровільна, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами шляхом надання волонтерської допомоги.*

*Волонтерська допомога – роботи та послуги, що безоплатно виконуються і надаються волонтерами.*

*У нашій країні ухвалено закон «Про волонтерську діяльність», ознайомившись з яким можна дізнатися про основні напрямки та особливості волонтерівання».*

### 7. Вправа «Якості волонтера»

**Мета:** визначити якості, властиві волонтеру.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

Тренер пише у стовпчик літери, які утворюють слово «волонтер», звертається до учасників:

*«Які якості мають бути притаманні волонтеру? Озвучувати якості потрібно за таким алгоритмом: спочатку якості на літеру «В», потім на «О», «Л», «Н», «Т», «Е», «Р».*

Усі варіанти тренер записує на аркуші для фліпчарту у стовпчик біля відповідної літери, утворюючи своєрідні промінчики.

Наприкінці тренер підводить до висновку, що усі якості волонтера так чи інакше мають гуманістичний відтінок, ця людина активна і небайдужа до проблем суспільства, ця людина має активну громадянську позицію.

## 8. Мозковий штурм «Банк добрих справ»

**Мета:** спонукати учасників до волонтерських ініціатив.

**Час:** 10 хв.

**Ресурси:** бланки до вправи (Додаток 4.8.1), кулькові ручки, аркуші для фліпчарту, маркери.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«В отриманих бланках зафіксуйте справи на рівні навчального закладу, громади, міста, країни, які потребують вашого втручання як волонтерів. На це завдання ви маєте 5 хвилин».*

На наступному етапі учасники за годинниковою стрілкою по черзі називають по одній справі, а тренер фіксує відповіді на аркуші для фліпчарту, на якому намалював попередньо банк. Тренер занотовує усі запропоновані відповіді.

Після цього тренер звертається до учасників:

*«Оберіть кілька найгостріших проблем, які потребують волонтерського втручання. Як можна ці проблеми розв'язати, будучи волонтером?»*

## 9. Інтерактивна гра «Великий лідерський секрет»

**Мета:** продемонструвати складність роботи у групі, наголосити на важливості командної взаємодії та врахування унікальності кожного члена команди, ролі лідера у прийнятті рішень.

**Час:** 25 хв.

**Ресурси:** аркуші паперу або клапоті тканини розміром 50x50 см за кількістю робочих груп.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Я пропоную розв'язати один великий лідерський секрет. Для цього нам потрібно об'єднатися у групи по 3-4 особи».*

Тренер об'єднує учасників у групи з умовою, що в підгрупі має бути не менше 3 і не більше 4 осіб. Кожна група отримує клапоті тканини – це є «літаючі килимки», які тренер кладе на підлогу. Учасники стають на нього; тренер повідомляє:

*«Ці клаптики є вашими літаючими килимками. Такий килимок зможе полетіти тільки тоді, коли ви скажете магичні слова, які зазначені на звороті. Завдання групи, не сходячи з килимка, перевернути його, аби дізнатися ці магичні слова. Група, яка успішно виконала завдання, не вигукуючи жодних слів, плескає у долоні».*

### До уваги тренера!

Тренер заздалегідь готує аркуші паперу або клапоті тканини розміром 50x50 см за кількістю робочих груп, на звороті яких написано: «Лідерство – це відповідальність».

По завершенні ведучий проводить обговорення

**Запитання для обговорення:**

- Які ваші враження від участі у цій грі?
- Чи впоралася ваша підгрупа із завданням? У чому причина успішності/неуспішності?
- Як діяла ваша група?
- Які етапи вирішення проблеми ви пройшли під час виконання завдання?
- Які висновки ви для себе зробили?

## 10. Підбиття підсумків заняття

**Мета:** підбити підсумки заняття та обмінятися враженнями.

**Час:** 5 хв.

**Ресурси:** аркуш для фліпчарту із написаними на ньому запитаннями для обговорення з групою.

**Хід проведення:**

Тренер ставить учасникам запитання та пропонує усім, хто бажає, висловитися з приводу тренінгового заняття.

**Запитання для обговорення:**

- *Що виявилось корисним на сьогоднішньому занятті?*
- *Що найбільше запам'яталось?*
- *Як пов'язано лідерство з волонтерською діяльністю?*

**11. Домашнє завдання**

**Мета:** закріпити здобуті на тренінгу знання і визначити роль лідера у формуванні активної життєвої позиції загалом та проведенні заходів зокрема.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер звертається до учасників:

*«Пропоную вам подумати над змістом та перебігом організації і реалізації заходів, які ви, як лідери, можете провести у своєму навчальному закладі. Для цього вам потрібно відповісти на такі запитання:*

1. *Який захід Ви плануєте провести? Яка його мета, хто учасники?*
2. *Коли він буде проводитися? Скільки часу триватиме?*
3. *Кого долучите до проведення заходу?*
4. *Хто буде координувати діяльність команди?*
5. *Які ресурси необхідні для проведення заходу?*
6. *Скільки часу триватиме підготовка до заходу?*
7. *Яку роль в організації та проведенні заходу будете виконувати ви?*
8. *Як будете координувати діяльність команди?*
9. *Як будете мотивувати команду до виконання роботи?*
10. *Як будете врегульовувати можливі конфлікти під час організації та проведення заходу?*
11. *Як розподілите завдання між членами команди?*
12. *Який результат отримаєте ви та члени вашої команди?»*

Тренер наголошує на важливості виконання домашнього завдання та пересвідчується, що учасники зрозуміли завдання, відповідає на всі їхні запитання.

**12. Ритуал прощання «Аплодисменти»**

**Мета:** сприяти позитивному завершенню заняття.

**Час:** 5 хв.

**Хід проведення:**

Тренер дякує учасникам за увагу та пропонує винагородити один одного аплодисментами.

**Бланк до вправи «Мозковий штурм “Банк добрих справ”»**

Справи на рівні навчального закладу

---

---

---

---

---

---

---

---

Справи на рівні громади

---

---

---

---

---

---

---

---

Справи на рівні міста

---

---

---

---

---

---

---

---

Справи на рівні країни

---

---

---

---

---

---

---

---



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Активні методи просвітницької діяльності у профілактиці ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки : посіб. для спец. приймальників-розподільників, притулків для неповнолітніх та виховних колоній / [О. В. Безпалько, Н. В. Зимівець, В. П. Лютий та ін.] ; за заг. ред. Р. Х. Вайноли, Т. Л. Лях. – К. : ТОВ „ДКБ „РОТЕКС”, 2007. – 190 с.
2. «Вчимося керувати емоціями» : тренінгова програма для дівчат підлітків / Васлюян О.К., Москаленко В.Л., Новохатня К.А. ; за ред. А.-Д. Греам, Т.В. Журавель, А. Ріндер фон Бекерат. – К. : Агрітім Канада, 2016. – 84 с.
3. Використання інтерактивних методів та мультфільмів у профілактиці ризикованої поведінки: методичний посібник для спеціалістів, які працюють з бездоглядними та безпритульними дітьми та підлітками / За ред. Т. В. Журавель; Авт. кол.: Т. В. Журавель, Т. Л. Лях, О. М. Нікітіна. – К., 2010. – 168 с.
4. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для сплочения команды / Грецов А.Г. – СПб. : СПбНИИ, 2004. – 44 с.
5. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками / Грецов А.Г. – СПб. : Питер, 2008. – 368 с.
6. «Зупинись! – Посміхнись!» : методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації / Журавель Т. В., Сергеева К. В., Шаровара О. Г. – К. : ФОП Буря, ВГЦ «Волонтер», 2013. – 124 с.
7. Комплексна Програма корекційно-реабілітаційної роботи з дівчатами (14-18 років) та жінками, які пережили насильство або належать до групи ризику: інформаційно-методичні матеріали / Бондаровська В. М. та ін. ; за заг. ред. Бондаровської В. М., Журавель Т. В., Пилипас Ю. В. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. – 528 с.
8. Культура життєвого самовизначення : інтегративний курс для учнів загальноосв. навч. закладів : метод. посіб. : [у 3 ч.] / [О.В. Безпалько, М.І. Босенко, Р.Х. Вайнола та ін.] ; наук. кер. та ред. І.Д. Звереві. – К. : Златограф, 2004. – Ч. 3. Старша школа.
9. Культура життєвого самовизначення : інтегративний курс для учнів загальноосв. навч. закладів : метод. посіб. : [у 3 ч.] / [О.В. Безпалько, М.І. Босенко, Р.Х. Вайнола та ін.] ; наук. кер. та ред. І.Д. Звереві. – К. : Златограф, 2004. – Ч. 2. Середня школа.
10. Менеджмент волонтерських груп від А до Я: навч.-метод. посібник / З. П. Бондаренко, Т. Л. Лях та ін. ; за ред. Т. Л. Лях. – 3-є вид., перероб. та допов. – К. : ТОВ «ВПК «ОБНОВА», 2014. – 288 с.
11. Методичні рекомендації щодо організації просвітницької роботи з профілактики ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки серед підлітків та молоді в установах Державної кримінально-виконавчої служби / [за ред. Т. Л. Лях; Авт. кол. : Журавель Т. В., Лях Т. Л., Скіпальська Г. Б., Чорна Ю. О.]. – К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2013. – 36 с.
12. Порадник для працівників поліції щодо попередження правопорушень серед підлітків / Журавель Т. В., Мальована Т. І., Строева Н. М., Янковець В. В.; за ред. Т. В. Журавель. – К. : Видавництво: ФОП Буря О.Д., 2015. – 36 с.
13. Потенціал волонтерства та лідерства у здійсненні профілактики ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки на базі професійно-технічних навчальних закладів : навч. посіб. /

- Т. В. Журавель, Н. В. Зимівець, Т. Л. Лях та ін. ; за ред. Т. В. Журавель, Т. Л. Лях. – К. : ВГЦ «Волонтер», 2014. – 282 с.
14. Профілактика виживання наркотиків серед учнівської та студентської молоді : метод. посібник / Журавель Т. В., Самусь В. В., Сергеева К. В., Соловійова О.Д., Строева Н. М. ; за ред. Т.В. Журавель. – К. : ВГЦ «Волонтер». 2014. – 96 с.
15. Профілактика ВІЛ та ризикованої поведінки серед неповнолітніх, які перебувають у конфлікті із законом : навч.-метод. посібник [Т. Журавель, С. Замула, Т. Лях та ін.] ; за заг. ред. Т. Журавель. – К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2015. – 184 с.
16. Розвиток життєвих навичок: навч.-метод. посіб. для роботи зі старшокласниками і випускниками інтернатних закладів для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування [Л. Дума, Р. Краплич, К.Сіллевіс та ін.]; за заг. ред. І. Зверєвої. – К.: ФОП Шарко, 2011. – 160 с.
17. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками / Р. Сמיד. – М. : Генезис, 1999.
18. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с. – Електронний доступ: [http://la-strada.org.ua/ucp\\_mod\\_library\\_showcategory\\_31.html](http://la-strada.org.ua/ucp_mod_library_showcategory_31.html)
19. Соціально-педагогічні основи протидії торгівлі людьми та експлуатації дітей: навч.-метод. посіб. / [Бочкор Є.В., Левченко К.Б., Черепаха К.В. та ін.] ; за заг. ред. К.Б. Левченко, Л.Г. Ковальчук, О.А. Удалова – К., 2011. – 292 с. – Електронний доступ: [http://la-strada.org.ua/ucp\\_mod\\_library\\_view\\_234.html](http://la-strada.org.ua/ucp_mod_library_view_234.html)
20. Сходінки до здоров'я : просвітницько-профілактична програма тренінгових занять з учнями навчальних закладів системи загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Лях Т. Л., Журавель Т. В., Спіріна Т. П. та ін. ; за заг. ред. Журавель Т. В., Лях Т. Л. – К. : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2014. – 232 с.
21. Твоя безпека : poradnik для підлітків / Брижик А. В., Запорожцев А. В., Руденко Т. Є. – К. : ОБСЄ, 2015. – 52 с.
22. Тетрадь-конспект лидера-волонтера, привлеченного к программам профилактики ВИЧ и рискованного поведения среди молодежи: методические материалы // Беглова Т.С., Журавель Т.В., Сергеева К.В. и др.; под ред. Т.В. Журавель. – К. : ФЛ- П Буря Е.Д. 2014. – 88 с.
23. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.