

Які ми і чому?

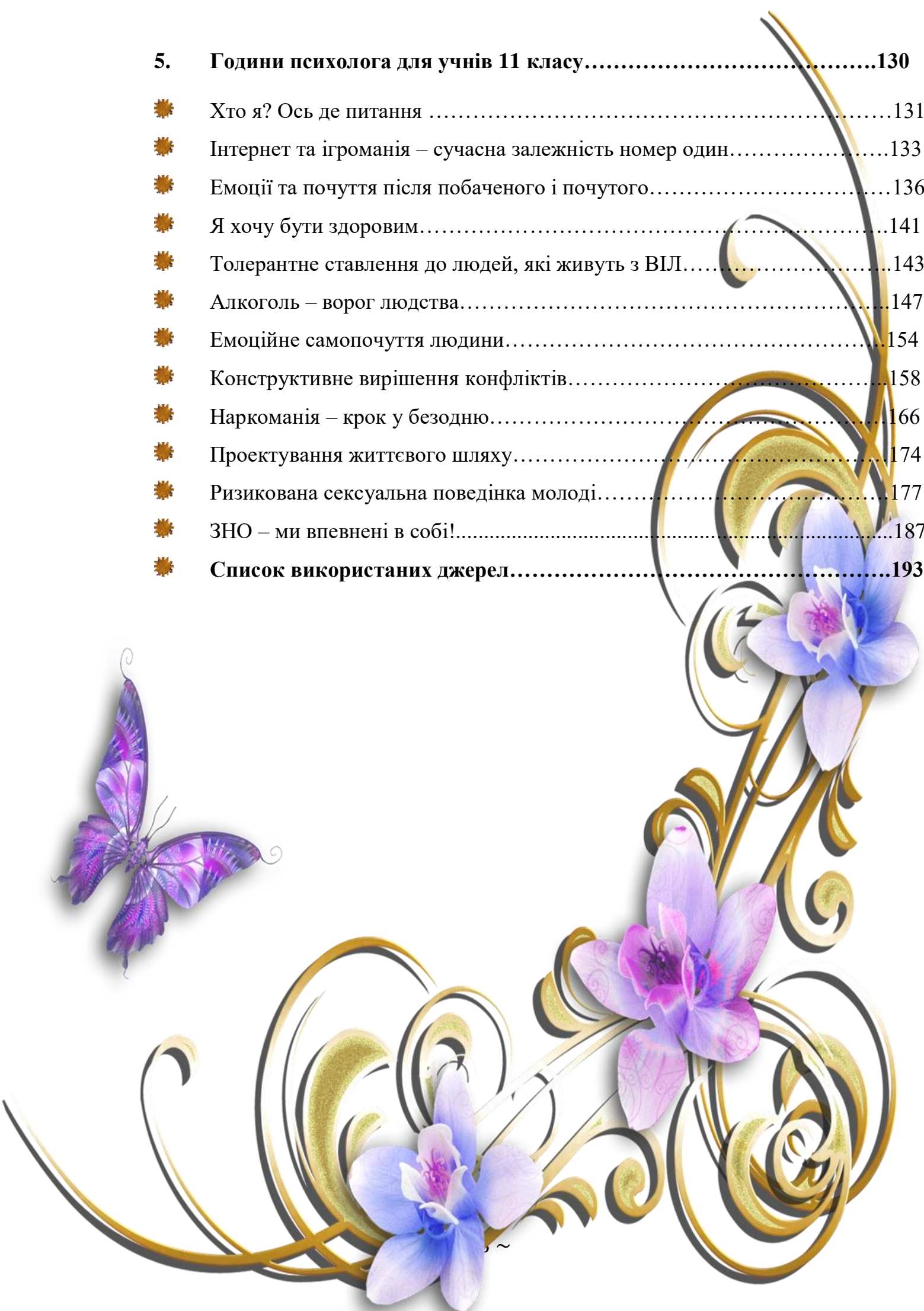


*Години психолога
для учнів 9-11 класів
III частина*

Зміст

1.	Вступ.....	5
2.	Психологічні особливості ранньої юності.....	7
3.	Години психолога для учнів 9 класу.....	11
☀	Ми – рівні, ми - різні.....	12
☀	Вибір професії, або задача з багатьма невідомими.....	14
☀	Насильство на телебаченні.....	18
☀	Рівні можливості для всіх.....	22
☀	Що таке насильство? Як себе захистити.....	27
☀	Конфлікти і спілкування.....	31
☀	З любов'ю до батьків.....	38
☀	Добро в тобі.....	41
☀	Здоровий спосіб життя – запорука успіху.....	45
☀	Любов – це	50
☀	Усе в твоїх руках.....	53
☀	Шляхи потрапляння українських громадян до рук торгівців людьми.....	57
☀	Незабаром іспити.....	59
4.	Години психолога для учнів 10 класу.....	69
☀	За крок до дорослого життя.....	70
☀	Вплив телебачення на свідомість молоді.....	77
☀	Культура користування глобальною мережею Інтернет.....	86
☀	Духовні цінності старшокласників.....	91
☀	Зупинимо СНІД, поки він не зупинив нас.....	96
☀	Подорож під назвою «Життя».....	101
☀	Гендерний паритет у суспільстві.....	105
☀	Насильство. Термінологія та види насильства.....	108
☀	Любов як альфа і омега: пошук, усвідомлення, прийняття.....	113
☀	Торгівля людьми як порушення прав людини.....	118
☀	Успішна жінка – надія майбутнього (урок-гра).....	120
☀	Любов у телевізійних рекламах та художніх фільмах.....	124

5. Години психолога для учнів 11 класу.....	130
✿ Хто я? Ось де питання	131
✿ Інтернет та ігроманія – сучасна залежність номер один.....	133
✿ Емоції та почуття після побаченого і почутого.....	136
✿ Я хочу бути здоровим.....	141
✿ Толерантне ставлення до людей, які живуть з ВІЛ.....	143
✿ Алкоголь – ворог людства.....	147
✿ Емоційне самопочуття людини.....	154
✿ Конструктивне вирішення конфліктів.....	158
✿ Наркоманія – крок у безодню.....	166
✿ Проектування життєвого шляху.....	174
✿ Ризикована сексуальна поведінка молоді.....	177
✿ ЗНО – ми впевнені в собі!.....	187
✿ Список використаних джерел.....	193



*Душа кожної дитини – то, як м'який віск у пальцях.
Який знак, який характер, яку вдачу виробили на тій м'якій,
податливій душі дитини, такий характер і інші прикмети
залишаються на ціле життя.*

*(о. Петро Мельничук,
“Християнська родина, батьки і діти”)*

На перший погляд, думка, що людина сама себе зовсім не знає, може здатися абсурдною. Хто ж знає нас краще, ніж ми самі? І як ми можемо пізнавати світ, якщо не спроможні пізнати себе? Ці питання набувають колосального сенсу, коли відверто ставити їх собі і намагатися знайти щирі відповіді. Що таке людина і хто такий я як індивід? Які чинники формують мене, що приходить до мене із зовні, а що є моєю суттю? Відповіді на ці запитання особа шукає впродовж усього життя і саме такий пошук є справжнім життям. Адже через самопізнання, розкриття потенціалу і можливостей кожної молодої людини, через включення її в соціальний процес будується шлях до майбутнього держави.

Сократ, відомий давньогрецький мислитель, сказав : “Пізнай себе - і ти пізнаєш світ”. Знання – це сила. Самопізнання веде людину до розуміння свого місця у світі, смислу життя, формує її характер і волю. В пошуках себе – величезний зміст: кожна людина може розкрити свої реальні, але до певного часу ще приховані можливості, задатки, здібності.

Сьогодні головною метою школи є формування і розвиток високоінтелектуальної, свідомої особистості з громадською позицією, готової до конкурентного вибору свого місця в житті.

Пріоритетним у вихованні є всебічний та гармонійний розвиток дитини, яка здатна до саморозвитку, самовиховання і самореалізації, у своїй діяльності керується загальнолюдськими цінностями і глибоко розуміє традиції свого народу.

Складний процес виховання здійснюється за допомогою різноманітних форм роботи, вибір яких залежить від змісту та завдань психологічної служби школи, вікових особливостей дітей. Це психолого-педагогічні спостереження, анкетування, бесіди, диспути, зустрічі, години спілкування, рольові ігри тощо.

Виховання – це творчість, це найвища коштовність, про яку практичний психолог повинен постійно дбати. А його праця – стежина, по якій людина піднімається до вершин морального благородства.

У пропонованому посібнику містяться розробки годин психолога: тренінги, диспути, інтелектуальні ігри, усні журнали з школярами тощо.

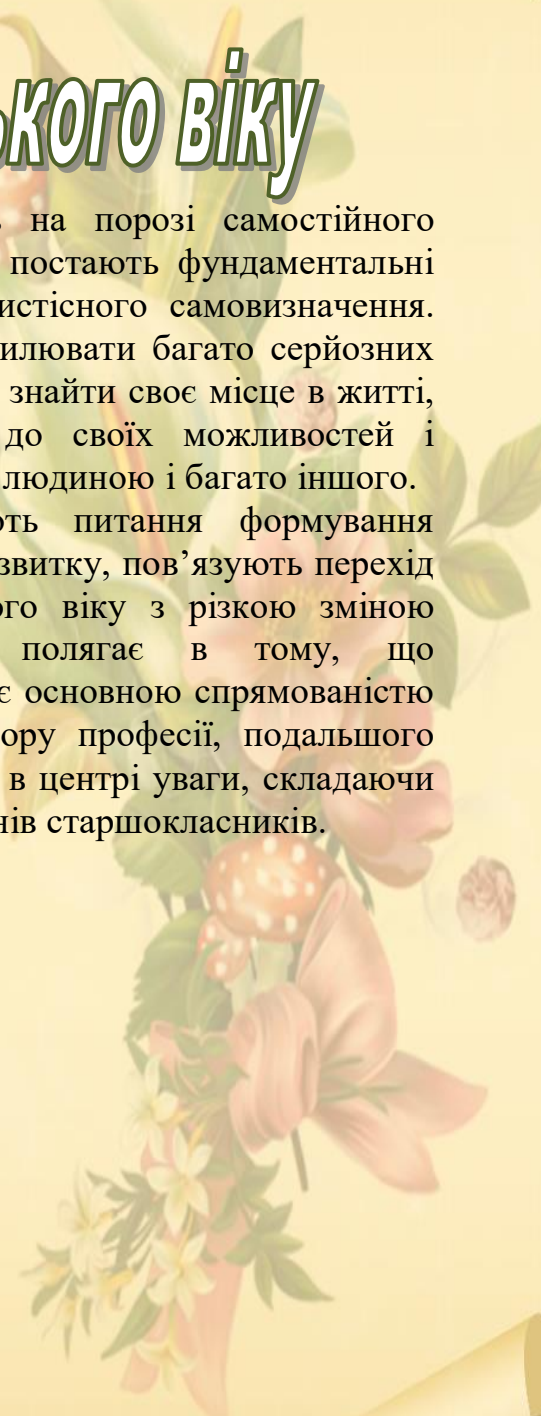


Психологічні особливості

юнацького віку

Старший школяр стоїть на порозі самостійного трудового життя. Перед ним постають фундаментальні завдання соціального й особистісного самовизначення. Юнака й дівчину повинно хвилювати багато серйозних питань: у чому сенс життя, як знайти своє місце в житті, вибрати справу відповідно до своїх можливостей і здібностей, як стати сучасною людиною і багато іншого.

Психологи, що вивчають питання формування особистості на цьому етапі розвитку, пов'язують перехід від підліткового до юнацького віку з різкою зміною внутрішньої позиції, яка полягає в тому, що спрямованість у майбутнє стає основною спрямованістю особистості, й проблема вибору професії, подальшого життєвого шляху знаходиться в центрі уваги, складаючи основний зміст інтересів і планів старшокласників.



Практично стало загальноприйнятим розглядати особистісне самовизначення як основне психологічне новоутворення раннього юнацького віку, оскільки саме в цьому полягає найсуттєвіше з того, що з'являється в змінюваних обставинах життя старшокласників, у вимогах до кожного з них. Особистісне самовизначення багато в чому характеризує соціальну ситуацію розвитку, в якій відбувається формування особистості в цей період.

Особливості «Я-концепції»

Психологічні дослідження становлення «Я-концепції» людини в процесі її життєдіяльності відбуваються в декількох напрямках. Насамперед вивчаються зрушення в змісті «Я-концепції» та її компонентів: які якості усвідомлюються краще, як змінюються з віком рівень і критерії самооцінок, яке значення надається зовнішності, а яке — розумовим і моральним якостям. Далі досліджується ступінь вірогідності й об'єктивності «Я-концепції», простежується зміна структури образу «Я» в цілому — ступінь його диференційованості (когнітивної складності), внутрішньої послідовності(цілісності), стійкості (стабільності в часі), суб'єктивної значущості, контрастності, а також рівень самоповаги. За всіма цими показниками перехідний вік помітно відрізняється як від дитинства, так і від дорослості. Дослідження змісту образу «Я», проведені під керівництвом І. В. Дубровіної, показали, що на межі підліткових і раннього юнацького етапів у розвитку когнітивного компонента «Я-концепції» відбуваються істотні зміни, що характеризують перехід самосвідомості на новий, більш високий рівень.

Уявлення підлітка або юнака про себе завжди співвідноситься із груповим образом «Ми» — типового однолітка своєї статі, але ніколи не збігається із цим «Ми» повністю. Образи власного «Я» оцінюються старшокласниками набагато тонше й ніжніше, порівняно з груповим «Ми». Юнаки вважають себе менш сильними, менш товарицькими і життєрадісними, проте добрішими й здатними зрозуміти іншу людину, ніж їхні однолітки.

Дівчата приписують собі меншу товарицькість, але більші щирість, справедливість і вірність.

Найбільш помітні зміни в змісті самоописів, в образі «Я», виявляються в 15–16 років. Ці зміни виражаються у суб'єктивності, психологізації описів. Відомо, що й у сприйнятті іншої людини психологізація опису після 15 років різко збільшується. Посилення суб'єктивності самоописів виражається в тому, що з віком збільшується кількість підлітків, які відзначають мінливість, ситуативність свого характеру, на те, що вони відчувають своє зростання, дорослішання. Становлення нового рівня самосвідомості в ранній юності відбувається за напрямками, виділеними ще Л. С. Виготським, це — інтегрування образу самого себе, «переміщення» його «ззовні всередину». У цей віковий період відбувається зміна деякого «об'єктивістського» погляду на себе «ззовні» на суб'єктивну, динамічну позицію «із середини».

Розбіжність «Я-реального» і «Я-ідеального» образів — функція не тільки віку, але й інтелекту. В інтелектуально розвинених юнаків розбіжність між реальним «Я» та ідеальним «Я», тобто між тими властивостями, які індивід собі

приписує, і тими, які він хотів би мати, значно більша, ніж у їхніх однолітків із середніми інтелектуальними здібностями.

Одним з важливих показників поведінкової складової «Я-концепції» стає динаміка рівня домагань під впливом успіху або неуспіху під час виконання завдань різного ступеня складності. Починаючи із класичної роботи Ф. Хоппе, рівень домагань розглядається як породження двох суперечливих тенденцій: з одного боку, підтримувати своє «Я», самооцінку на максимально високому рівні й, з іншого, знижувати свої домагання, щоб уникнути невдачі й тим самим не занизити самооцінку.

Таким чином, у ранньому юнацькому віці в межах становлення нового рівня самосвідомості відбувається становлення стійкого уявлення про себе, тобто «Я-концепції».

Розвиток особистісної рефлексії

Під час переходу від підліткового до раннього юнацького віку особистісна рефлексія втрачає афективне забарвлення щодо «Я» людини й відбувається на спокійнішому емоційному тлі.

Глибина й інтенсивність юнацької рефлексії залежать від багатьох соціальних (соціальне походження та середовище, рівень освіти), індивідуально-типологічних (ступінь інтраверсії-екстраверсії) і біографічних (умови сімейного виховання, взаємини з однолітками, характер кола читання) факторів, співвідношення яких ще недостатньо вивчено.

Розвиток особистісної рефлексії відбувається на особливостях «Я-концепції» в ранній юності

Розвиток самосвідомості — центральний психічний процес перехідного віку. Практично всі вітчизняні психологи називають цей вік «критичним періодом формування самосвідомості».

Ранній юнацький вік — це друга стадія фази життя людини, названа дорослішанням, або перехідним віком; її змістом є перехід від дитинства до дорослого віку. Рання юність (15–17 років) — тільки початок цього складного етапу розвитку, що завершується приблизно до 20–21 років. Розвиток самосвідомості в підлітковому й ранньому юнацькому віці настільки яскравий і наочний, що його характеристика й оцінка значення для формування особистості в ці періоди практично єдина у представників різних шкіл і напрямів. Автори майже однаково описують протікання процесу розвитку самосвідомості в цей період — приблизно в 11 років у підлітка виникає інтерес до власного внутрішнього світу, потім відзначається поступове ускладнення та поглиблення самопізнання, одночасно відбувається посилення його диференційованості й узагальненості, що сприяє у ранньому юнацькому віці (15–16 років) становленню «Я-концепції»; до 16–17 років виникає особливе особистісне новоутворення, яке у психологічній літературі позначають терміном «самовизначення». Із погляду самосвідомості суб'єкта воно характеризується усвідомленням себе членом суспільства й конкретизується в новій, суспільно значущій позиції. Суперечливість становища підлітка і юнака,

зміна структури соціальних ролей і рівня домагань — ці фактори актуалізують питання: «Хто я?»

Висунення цього питання — закономірний результат усього попереднього розвитку психіки. Зростання самостійності означає перехід від системи зовнішнього керування до самоврядування: будь-яке самоврядування вимагає інформації про об'єкт, тобто інформації про самого себе (що і є становленням самосвідомості).

Найцінніше психологічне надбання ранньої юності — відкриття свого внутрішнього світу. Для дитини єдиною усвідомлюваною існуючою реальністю є зовнішній світ, куди вона проєктує також і свою фантазію. Отже, цілком усвідомлюючи свої вчинки, дитина зазвичай ще не усвідомлює власних психічних станів. Навпаки, для підлітка та юнака зовнішній, фізичний, світ — тільки одна з можливостей суб'єктивного досвіду, зосередження якого є він сам. Виявляючи здатність поринати в себе й насолоджуватися своїми переживаннями, підліток відкриває цілий світ нових почуттів, красу природи, чарівність звуків музики, відчуття власного тіла.

Юнак у 14–15 років починає сприймати й осмислювати свої емоції вже не як наслідок зовнішніх подій, а як наслідок стану свого власного «Я». Навіть об'єктивна, безособова інформація нерідко стимулює підлітка до інтроспекції, міркування про себе й свої проблеми.

До підліткового віку свої відмінності від інших привертала увагу дитини тільки у виняткових, конфліктних обставинах. «Я» дитини практично зводилося до суми її ідентифікацій з різними значущими людьми. Для юнака стан речей змінюється. Орієнтація одночасно на декількох значущих людей робить психологічну ситуацію невизначеною, внутрішньо конфліктною. Несвідоме бажання позбутися колишніх ідентифікацій робить його активним у рефлексії, а також активізує почуття своєї особливості, несхожості з іншими, що викликає досить характерне для ранньої юності почуття самотності, або страх самотності.

Одним із основних механізмів пізнання підлітком або юнаком самого себе, свого внутрішнього світу є особистісна рефлексія, яка, на відміну від логічної рефлексії, спрямованої на розв'язання завдань, розуміється як діяльність особистого самопізнання, як особливий дослідницький акт, підчас якого людина не просто досліджує свій внутрішній світ, але при цьому досліджує також і себе — як дослідника. Феноменом особистісної рефлексії є рефлексивні очікування, які розуміються як уявлення людини про те, що про неї думають інші люди, які становлять коло її спілкування.





Виховання дівчинки чи хлопчика — це передусім формування культури особистості, виховання її як майбутнього сім'янина, формування почуття любові, власної гідності та відповідальності, яке включає повагу до інших.

А. Макаренко

Мета:

- створити умови для знайомства і самопрезентації кожного учасника уроку, атмосферу довіри та позитивний емоційний стан, інтерес до заняття;
- визначити й осмислити проблеми стосунків статей у сучасному суспільстві;
- виховувати гендерну культуру.

Матеріали: аркуші паперу А4, кольорові стікери, ручки, клей, ножиці, вирізки із журналів, плакат «Торбинка», солоне тісто (пластилін), бланки «Хто я?», виписки окремих статей Конституції України, презентаційний диск.

Хід заняття

Вправа «Знайомство»

Мета: активізувати учасників, підготувати їх до подальшої роботи, розвивати вміння коротко презентувати себе.

Усі учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та говорить фразу: дівчата — «Якби я була чоловіком (хлопцем), то...», юнаки — «Якби я був жінкою (дівчиною), то...».

Інформаційне повідомлення «Гендерна рівність»

Психолог. Нині відбуваються кардинальні зміни в суспільному житті. Зокрема, жінка, яка ще 100 років тому здебільшого присвячувала своє життя дитині та сім'ї, зараз не тільки працює, заробляючи на життя нарівні з чоловіком, але й активно бере участь у всіх суспільних процесах. А чоловік звик до того, що він є головою в родині, приносить найбільше грошей, є основною фізичною силою для своїх близьких. Зазвичай такому чоловікові важко зрозуміти і прийняти те, що жінка бере таку ж участь у суспільному та виробничому житті, як і він, що настав час змінювати стосунки між статями.

Протягом останніх 20 років питання гендеру стало актуальним на офіційному та громадянському рівнях у багатьох країнах світу, зокрема і в

Україні.

Уперше термін «гендер» увів у науковий обіг американський психоаналітик Роберт Столлер, коли в 1968 році вийшла друком його праця «Стать і гендер»: про розвиток мужності та жіночності.

Гендер — це специфічний набір культурних характеристик, які визначають соціальну поведінку жінок і чоловіків, їхні стосунки між собою. Тому сьогодні на нашому уроці спілкування ми разом спробуємо з'ясувати: «Які ми — дівчата? Які ми — хлопці? Що в нас є спільного? Наскільки ми різні?».

Вправа «Експертиза українського законодавства»

Мета: визначити, чи збережені принципи гендерної рівності в основному законі України — Конституції; якщо ні, то чиї права обмежені.

Учасникам роздають виписки з Конституції України (ст. 21, 23, 24, 32, 33, 51) для визначення рівності прав жінок і чоловіків.

Висновок: українським законодавством передбачені рівні права жінок і чоловіків. Дотримання цих норм залежить від кожної людини.

Вправа «Хто я?»

Мета: формування адекватної самооцінки, розвиток навичок самоаналізу, розуміння своєї статевої орієнтації.

Учасникам роздають бланки, на яких надруковано «Хто я?». Необхідно записати п'ять варіантів відповідей на це запитання. Обговорення результатів.

Висновок: більшість опитаних вказали (не вказали) свою стать.

Вправа «Який я? Яка я?»

Мета: формування адекватної самооцінки, відчуття рівності з особою протилежної статі.

Учні на аркушах паперу формату А4 малюють зображення своєї руки. На середині долоні записують ім'я, яким їх називають найрідніші люди або друзі. На великому пальці записують одну з найкращих рис свого характеру, на мізинчику—ту, якої вони хотіли б позбутися. На решті пальців — інші риси.

Оберіть із групи двох асистентів, котрі по черзі зачитують риси дівчат і хлопців, які вчитель записує на дошці. Записи порівнюють. Підведіть учнів до висновку, що в дівчат і хлопців є багато спільного.

Вправа «Символи»

Мета: зосередити увагу на поняттях жіночності і мужності, формувати толерантне ставлення до осіб іншої статі.

Учнів просять зліпити з грудки солоного тіста (пластиліну) річ, предмет, який би ототожнював жінку чи чоловіка, був своєрідним символом. Обговорення.

Висновок: кожен розуміє, бачить свою стать інакше.

Колаж «Портрет вдалої людини»

Мета: формування адекватного світосприймання жінок і чоловіків, відхід від стереотипів.

Учні діляться на кілька груп і отримують завдання: з вирізок скласти портрет вдалої людини. Обговорення.

Висновок: наше світосприйняття формується на базі усталених стереотипів (часто учні в образі «вдалої людини» використовують фігуру чоловіка).

Підсумки уроку спілкування.

Вправа «Торбинка»

Учням роздають сині та червоні стікери: червоний — урок сподобався, синій — не сподобався, їх вони приклеюють на плакаті «Торбинка».



**Вибір професії, або задача
з багатьма невідомими**



Мета: формування загальної готовності до професійного самовизначення, активізація проблеми вибору професії, виявлення професійних інтересів, схильності учнів, розширення уявлення про світ професій та їхні особливості.

План роботи

1-й етап. Ознайомлювально-підготовчий

Створення сприятливої, довірчої атмосфери для згуртування групи, заохочення до співпраці.

Вступ.

Психолог оголошує тему і мету тренінгу

Вправа «Правила роботи групи»

Мета: повторити правила роботи групи на тренінгу.

Учасники тренінгу повторюють правила роботи групи, які попередньо вже записано на ватмані. Далі їх доповнюють або приймають без змін (як «закон»).

Гра «Знайомство»

Знайомство всіх учасників тренінгу між собою та з психологом.

Мета: розкрити свою мрію щодо вибору майбутньої професії.

Хід заняття

Кожен з учасників гри має сказати: «Мене звати...» і «Я мрію стати...»; обґрунтувати свою відповідь. Гра дає змогу учням продемонструвати і проаналізувати найпопулярніші професії сьогодення.

Вправа «Мої очікування»

Мета: виявити очікування підлітків від тренінгу й рівень зацікавленості проблемою.

Учням роздають невеликі аркуші паперу, на яких вони записують свої очікування від заняття, їх опускають до «скриньки».

Якщо протягом тренінгу не було реалізовані всі побажання, то наприкінці заняття тренер обговорює це з групою і з'ясовує, що слід робити з нереалізованими очікуваннями: провести додаткове заняття, консультацію, рекомендувати необхідну літературу.

Інформаційна частина

Надати учням необхідну інформацію про світ професій і вимоги до них, допомогти їм оцінити свої здібності та визначити свій тип професій за методикою Е.Клімова.

Гра «Асоціації»

Мета: визначити особисте ставлення учнів до професій.

Учасникам гри дають завдання: «Назвіть 1—2 поняття, які спадають вам на думку, коли чуєте слово «професія». Усі названі асоціації записують на ватмані і обговорюють. Слід звернути увагу учнів на те, що асоціації в усіх різні і найчастіше вони відображають особисте ставлення людини до проблеми (професії), яка її хвилює. З'ясовують причини виникнення асоціацій.

Мозковий штурм

Мета: з'ясувати думку підлітків про важливість професії в житті людини.

Учасники гри діляться на дві команди, їм дають ватман і маркери. Групи отримують завдання для обговорення:

а) для першої команди: «Наскільки важлива професія в житті людини?»;

б) для другої команди: «Хто і що впливає на вибір професії?».

Усі варіанти записують на ватмані. Після цього вибирають стікера від кожної групи, який презентує проект.

Вправа «День із життя»

Мета: збагатити уявлення учнів про світ професій і їхні особливості.

Учням роздають аркуші різного кольору з назвами професій: продавець,

програміст, водій, модельєр, ветеринар.

Учні групуються по 3—4, відповідно до професій. Психолог дає завдання:
– Скласти розповідь про типовий робочий день людини тієї професії, яка виділена в кожній групі.

Ця розповідь має бути лише зі слів-іменників.

Наприклад, розповідь про робочий день учителя може бути такою: дзвінок – сніданок – дзвінок – урок – двієчники – запитання – відповідь – трійка – перерва – вчительська – скандал – директор – урок – відмінники – дзвінок – дім – ліжко.

Представник кожної групи зачитує свою розповідь.

Гра-розминка «33»

Мета: розвивати в учнів уміння зосереджувати увагу, підготувати їх до наступної роботи.

Учасники гри шикуються в шеренгу, і перший учень починає рахунок.

Підлітки мають порахувати від 1 до 33, називаючи по одному числу. Ті, кому дістаються числа, які мають «3» або діляться на «3», їх не називають, а замінюють оплесками. Якщо хтось із підлітків помиляється, він вибуває із гри. Тоді рахунок починається спочатку.

Гра «Подарунок»

Мета: виявити найхарактерніші особливості деяких професій, показати людям цих професій свою вдячність.

Учням роздають аркуші різної форми, за якими вони мають згрупуватися. На них написано назви професій і деякі із них виділено. Психолог ставить запитання: «Як ви думаєте, що об'єднує професії цих груп? (Учні висловлюють свою думку.) Потім дають наступне завдання: «Уявіть собі, що ваш товариш має певну професію. Він запросив усіх до себе на день народження. Відмовитися і не піти не можна. Ваше завдання — придумати й виготовити подарунок вашому товаришу. При цьому важливо виконати три умови. Подарунок має:

- 1) містити натяк на його професію;
- 2) бути незвичайним і веселим;
- 3) бути доступним вам за ціною.

Професії, які пропонуються для вправи:

- 1) лікар, учитель, офіціант, юрист;
- 2) слюсар, токар, машиніст, штукатур;
- 3) садівник, агроном, геолог, лісничий;
- 4) бухгалтер, коректор, економіст, інженер;
- 5) художник, композитор, актор, скульптор.

Інформаційне повідомлення

Вибір професії — це друге народження людини. Це питання досить складне й серйозне.

Адже вибір професійного шляху багато в чому визначає нашу долю. Кожна окремо взята професія — це цілий світ, цікавий і незвичайний. Існує

багато різних спеціальностей, тому вибір професії — це задача з багатьма невідомими. То як же все-таки вибрати? Е.Клімов запропонував класифікацію професій. Суть її полягає в тому, що, залежно від особливостей основного предмету праці, усі професії поділяють на п'ять головних типів.

Професії першого типу — «людина — людина» — це професії продавців, учителів, лікарів, вихователів, журналістів, бібліотекарів тощо.

Професії другого типу — «людина — природа» — об'єднують ботаніків, лісників, агрономів, ветеринарів та ін.

Професії третього типу — «людина — техніка» — це слюсарі, інженери, мотористи, швачки, водії, токарі, монтажники.

Ті, хто має справу з різними умовними знаками, шифрами, кодами, формулами, належать до четвертого типу професій — «людина—знакова система» — це коректор, друкар, програміст, кресляр, касир та ін. Дизайнери, художники, композитори, скульптори, живописці — представники п'ятого типу професій — «людина-художній образ».

Тест «Діагностична методика для визначення спеціальності на основі самооцінки»

Гра «Бінго»

Мета: дати можливість учням наочно побачити свої здібності й усвідомити можливості їх реалізації.

Учасникам гри роздають аркуші паперу, з яких вони повинні «вирізати» руками ім'я. На голові — професію, яку мріють здобути. Права рука — це їхні здібності, які вже є для обраної професії. Ліва рука — чого дитина ще має навчитися. Права нога — де вона може навчитися цієї професії. Ліва нога — де зможе працювати.

Учні на вибір розповідають про своє «Бінго».

Підбиття підсумків

Висновок «Усе залежить від тебе»

Психолог. Колись давно у Стародавньому Китаї жив розумний, але дуже пихатий мандарин. Щодня він лише приміряв убрання та розмовляв з підданими про свій розум і згадував про давню зустріч з імператором. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною у світі?! Але нікому не виказав свого обурення, а запросив мудреця до себе в палац, задумавши обдурити ченця: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що в мене в руках — живе чи мертво. Якщо чернець скаже, що живе — я роздушу метелика, а якщо мертво — я випущу його».

... І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралось багато людей, усім хотілося подивитися на двобій найрозумніших людей у світі.

Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали увійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, мандарин наказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертво?». Мудрець трохи подумав, всміхнувся і відповів: «Все в твоїх руках!». Збентежений мандарин випустив метелика з рук, той полетів на волю, радісно, тріпочучи своїми яскравими крильцями.



Мета: стимулювати молодь до усвідомленого перегляду телепрограм та адекватно дивитися на показ різноманітних форм насилля.

Хід заняття

Вправа на знайомство «Мій би... про мене сказав...»

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, згуртувати групу.

Психолог просить учасників тренінгу по черзі продовжити фразу: «Мій би... про мене сказав...». Психолог починає першим.

Рефлексія

— Як мені сьогодні?

— З яким настроєм я сьогодні прийшов?

Налаштування на роботу.

Вправа «Повторення правил роботи»

Мета: повторити правила роботи групи, створити робочу та доброзичливу атмосферу.

Психолог пропонує згадати, які правила група встановила на першому занятті. Далі ділить учасників на підгрупи та просить пригадати прислів'я чи пісню, які б могли проілюструвати те чи інше правило.

Психолог.

Я дуже радий усіх вас сьогодні тут бачити. На цьому занятті ми продовжимо нашу з вами плідну роботу і поговоримо на тему «Насильство на телебаченні».

Помічено, що телевізор гіпноотично впливає не тільки на дітей, але й на дорослих. Люди поступово звикають до телевізора як до паління або пияцтва, і без нього вже не можуть жити. Телевізор поступово відбиває бажання читати, думати, робити щось корисне. Тому мають рацію ті люди (батьки), які відмовляються від підключення до кабельного, супутникова телебачення або строго контролюють час, який діти (самі) проводять біля телевізора. Крім того, що по ньому транслюють? Більшість сучасних телепередач містять, крім брудних сексуальних сцен, ще й різноманітні форми насилля, які «розжовують» режисери та які дозволяє комітет зі ЗМІ.

Вправа «Очікування»

Мета: визначення очікувань учасників щодо заняття.

Учасникам роздають стікери, тренер просить написати на них свої очікування, прочитати і приклеїти їх згори символічного пісочного годинника, зображеного на плакаті.

Оголошення результатів попереднього анкетування

Психолог оголошує результати вчорашнього анкетування у відсотковому співвідношенні та зачитує відповіді на запитання анкети під номерами 9, 12, 13, 14.

Рефлексія

Аналіз результатів анкетування задля усвідомлення відповідей на запитання про телегероя та ставлення до насильства учасників групи.

Обговорення домашнього завдання «Схеми телевізійного насилля»

Мета: аналіз визначення актів насилля, демонстрованих глядачеві телебачення за один вечір.

Учасники тренінгу обговорюють виконання завдання вдома «Схеми телевізійного насильства».

Базова інформація «Форми насильства»

Мета: познайомити учасників тренінгу з формами насилля та їхніми проявами.

Учасники тренінгу в парах проробляють інформацію про форми насилля, їхні прояви.

Після ознайомлення пари обговорюють інформацію, яку довідалися, та визначають, які з перелічених форм насилля ми бачимо на телебаченні.

Форми насильства

Фізичне насильство:

- завдання тілесних ушкоджень;
- небезпека для життя і здоров'я;
- позбавлення волі, життя;
- позбавлення їжі та одягу.

Економічне насильство:

- матеріальне обмеження одного із членів родини;
- порушення майнових прав, інтересів одного із членів родини.

Психологічне насильство:

- підкреслення розумової неповноцінності;
- демонстрація розумової переваги;
- залякування, переслідування;
- ігнорування почуттів;
- ізоляція від сім'ї та друзів;
- навішування ярликів;
- енурез;
- порушення апетиту, сну;
- тривожність;
- замкненість;
- агресивність;
- депресія.

Релаксація

- Для чого ми виконували цю вправу?
- Які передачі ви пригадували у першу чергу?
- Які думки виникали?
- Які висновки можна зробити, аналізуючи цю вправу?

Вправа «Реклама продукту»

Мета: навчитися дивитися на рекламу критично, розуміти, що таке норма і реальне життя.

Психолог запитує учасників «Чи є реклама насиллям над людиною?». Учасники за бажанням відповідають на це запитання.

Далі психолог об'єднує учасників у підгрупи. Кожна міні-група має придумати рекламний сюжет для якогось популярного продукту. Потім учасники презентують свій рекламний ролик.

Рефлексія

- Чи легко було придумати рекламу?
- Чи вважаєте ви, що аудиторія сприйняла ваше послання?
- Які почуття у вас викликало те, коли ви готували та демонстрували рекламу?

Вправа «Переконання»

Мета: розвивати у підлітків уміння аналізувати і переконувати.

Робота у парах. Хтось один із пари намагається застерегти друга щодо підступних особливостей реклами. Потім пара міняється ролями.

Рефлексія

- Чи вдалося комусь переконати одне одного у підступності реклами?
- Чи легко було це зробити?
- Чи зрозуміли ви одразу, що намагався вам сказати ваш співрозмовник?
- Чи є хтось такий, кого не вдалося переконати у згубному впливі реклами?

Вправа «Табло»

Мета: формування командної згуртованості.

Група ділиться на дві команди, які розподіляють між собою функції: кожен учасник має зображати на «табло» якусь цифру (від 0 до 9). Психолог називає багатозначні числа, а гравці швидко стають у відповідному порядку і на пальцях показують свої цифри.

Вправа «Зірковий контракт»

Мета: формувати вміння відстоювати своє право на працю та свою думку.

Пропонується вийти з групи чотирьом учасникам. Один буде пропонувати підписати «зірковий контракт» на телезйомку, інші двоє — виконуватимуть роль сумління, яке вагатиметься, як терези (один учасник пропонує скористатися пропозицією, інший — відмовляє). «Зірки» можуть змінюватися після підписання чи не підписання контракту. Під час роздумів учасник може ставити запитання тому, хто пропонує.

Рефлексія

- Як вам було у ролі продюсера?
- Чому ви запропонували контракт саме з таким змістом?
- Чому ви одразу повірили «продюсеру»?
- Чому ви так довго вагалися та слухали своє сумління?
- Чому попрохали/не попрохали сценарій?
- Як вам було у ролі сумління?

Підбиття підсумків «Телеграма»

Матеріали: аркуш паперу формату А5, ручки.

Учасники складають телеграму з тих понять, які вони вивчили сьогодні. Потім по колу озвучують свою роботу.

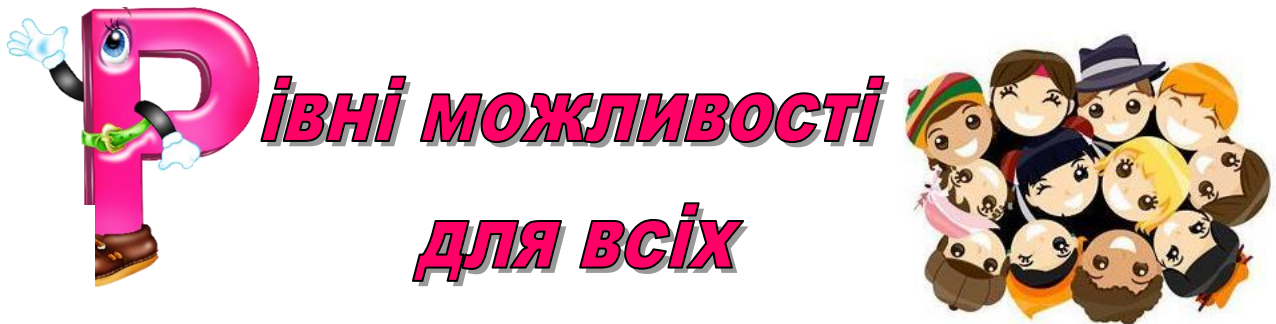
Вправа «Очікування»

Учасники повертаються до очікувань, які вони писали на початку тренінгу.

Вправа на завершення «Побажання»

Психолог. Давайте побажаємо групі чогось хорошого. Спочатку почну я, а далі ви.

Учасники по черзі говорять свої побажання групі.



Мета: ознайомити учнів з такими поняттями: «гендер», «гендерна рівність», «гендерна рівноправність», «гендерна поведінка» «гендерний стереотип». Ознайомити з нормативними документами, що регулюють гендерні взаємовідносини між статями. Надати учням інформацію з гендерних питань, сформувані в учасників програми елементарні навички гендерної культури. Виховувати повагу у ставленні до обох статей.

Матеріали: комп'ютер, мультимедійний проектор, екран, 3 ватмани аркуші паперу, набір кольорових маркерів.

Хід заняття

Людина не обирає, ким народиться: чоловіком чи жінкою. Але, на жаль, саме стать починає визначати все її, або його подальше життя.

Що таке гендер?

Наше заняття ми починаємо з гри яка покаже нам тему нашого заняття.

Вправа «Традиційні уявлення про чоловіка та жінку»

Мета: дати можливість групі за короткий термін досягнути нову інформацію та, спираючись на надані факти, зробити висновки.

(Сформууйте групи з 5-6 учнів.)

Поділіть навпіл великий аркуш паперу. На одній половинці напишіть «жінка», на іншій – «чоловік».

(Коротко нагадайте групі правила мозкового штурму, а потім запропонуйте перелічити всі ті слова, які зазвичай характеризують жінок (наприклад: ніжна, тендітна, лагідна, вродлива...). До списку додайте слово «мати». Відповідно заповнюється друга половина. Зрозумілою, що там ви додасте (якщо цього не зробить група) слово «батько».)

Після завершення роботи кожна група презентує свою характеристику чоловіка та жінки, а тепер візьміть і замініть «заголовки» – закресліть слово «жінка» і напишіть «чоловік»; відповідно замініть в іншій колонці слово

«чоловік» на «жінка». (Група має визначити, чи зміняться від цього характеристики. Підведіть групу до того, що всі характеристики, крім слів «мати» та «батько», залишаться незмінними.)

Психолог. Насправді, єдиною різницею між чоловіком та жінкою є те, що вони мають різну анатомію та різні функції у відтворенні потомства. Така різниця називається біологічною статтю. Проте, все ж, дівчата та хлопці, жінки та чоловіки відрізняються одне від одного? Так, звісно. От про цю різницю, яка називається «гендер», ми і поговоримо сьогодні.

Поняття «гендер» стає дедалі більш звичним в Україні. Проте розуміння рівності прав і можливостей жінок та чоловіків, тобто гендерної рівності, ще недостатньо сформоване у більшості населення.

З дитинства до дітей по-різному ставляться залежно від того, хлопчик це чи дівчинка, встановлюючи різні правила поведінки. Що ми говоримо хлопчику, а що дівчинці?

«Дай здачі, ти ж хлопчик», – кажемо хлопчику, може, саме такими словами закладаючи його майбутню агресивну поведінку. «Не плач, ти ж не дівчинка», – транслюємо почуті ще від своїх батьків слова, не задумуючись, як після цих слів хлопчик буде ставитись до дівчинки. Як до «плакси»? Як до нижчої істоти? «Будь охайною, не забруднися, ти ж дівчинка» – звично дорікаємо доньці, не звертаючи уваги на плями на одязі її брата. А що, хлопчикам не потрібно бути чистими й охайними? «Веди себе тихіше, будь скромнішою, ти ж дівчинка» – повчаємо сміливу й ініціативну дівчину.

Саме у такий спосіб сім'я й оточення закладають дітям різні стандарти поведінки. З моменту свого народження людина стає об'єктом впливу гендерної системи. У процесі виховання родина (в особі батьків та родичів), система освіти (в особі виховательок дитячих установ і освітян), культура загалом (через книжки та засоби масової інформації) впроваджують у свідомість дітей гендерні норми, формують певні правила поведінки і створюють уявлення про того, хто є «справжній чоловік» і якою повинна бути «справжня жінка». Згодом ці «гендерні норми» підтримуються за допомогою різних соціальних (наприклад, право) і культурних механізмів (наприклад, стереотипи в ЗМІ).

Що таке гендерна рівність?

Гендерна рівність – це рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дозволяє особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства;

Якою є мета гендерної рівності? Гендерний стереотип.

Вправа «Абра-кадабра»

Мета: визначення гендерних поглядів присутніх.

Психолог. Зараз ми проведемо дебати. Для цього об'єднаємося у дві команди: хлопців і дівчат.

Після поділу допоможіть командам стати одна навпроти іншої і надайте правила дебатів:

Напевно всі ви бачили сучасні фільми, в яких жінки ставали чоловіками і навпаки. Отож давайте пограємо. Я скажу чарівне слово «Абра-кадабра», і дівчата стануть хлопцями, а хлопці – дівчатами. Приготувались... Абра-кадабра! Обмін тіл, емоцій і розумів відбувся!

А зараз команда «дівчат» буде відзначати свої плюси, тобто: які є переваги у дівчат, чому гарно бути дівчиною. Відповідно, команда «хлопців» буде навзаєм доводити свої переваги: які є переваги у хлопців, чому гарно бути хлопцем.

Отож, починаймо.

(Під час дебатів слідкуйте, щоб не було образ, недоречних жартів чи гендерної дискримінації.)

Коли дебати закінчаться, проведіть короткий сеанс зворотного «перевтілення»:

А зараз, приготувались... Абра-кадабра! Ви вже знову в своїх звичних тілах.

Обговорення:

Чи складно було бути хлопцями/ дівчатами?

Кому захотілося залишитися в перетвореному стані?

Які висловлювання своєї групи чи протилежної найбільше зачепили?

Чого вас навчила ця вправа? Що корисного ви для себе усвідомили?

Підсумок:

(Підведіть короткий підсумок висловлюванням групи під час обговорення.)

Слово «стереотип» походить від об'єднання двох грецьких слів: stereos – твердий і typos – відбиток і означає спрощене, схематичне, часто викривлене уявлення про щось або про когось. Сприймаючи інших людей та їхню поведінку, ми часом спрощуємо або узагальнюємо картину. Наприклад: «Всі жінки – емоційні; всі «справжні чоловіки» повинні стримувати свої почуття; всі дівчатка – ніжні, а хлопчики – грубі» тощо. Тобто, стереотипи – це спрощені, занадто умовні уявлення, штампи, які люди використовують. Стереотипи ще називаються міфами нашої свідомості, бо, отримуючи їх у спадок від наших батьків і нашого оточення ще з дитинства, ми віримо у них бездоказово.

Гендерні стереотипи відбивають погляди суспільства на поведінку, яка очікується від чоловіків або від жінок. Наприклад:

Справжні чоловіки повинні: приховувати свої переживання, бути лідерами, незалежними ні від кого, фізично витривалими, вольовими, вміти заробляти для сім'ї багато грошей, не базікати, не бути сентиментальними, не розкисати тощо.

Справжнім жінкам личить бути акуратними, терплячими, ніжними, мудрими, емоційними, схильними до пліток, небайдужими до подарунків, тендітними, не бути політиками, без нахилів керівника тощо.

Таким чином, гендерні стереотипи – це наше розуміння чоловічої і жіночої традиційної гендерної ролі, суспільні погляди на те, як повинні себе поводити жінка і як чоловік; що вважати чоловічим, а що – жіночим; якими

видами діяльності можуть чи не можуть займатися жінки, якими – чоловіки; які професії є жіночі, які – чоловічі тощо

Гендерна дискримінація жінок

Сучасне становище жінок в українському суспільстві характеризується нерівністю. Конституційно закріплене право громадянки України на рівність із чоловіками в усіх проявах стало залежним від біологічної статі, від того, що вона жінка. Ця нерівність існує в усіх сферах життя.

Гендерна дискримінація – це будь-які відмінності, винятки або обмеження за ознакою статі щодо реалізації людиною прав людини і свобод у політичній, економічній, соціальній, культурній, громадській та будь-якій іншій сфері.

Звісно, гендерна дискримінація торкається і жінок, і чоловіків. Проте так історично склалося, що саме жінка в сучасному світі є більше дискримінованою.

Коли ми говоримо про нерівноправність жінок у суспільстві, то нам необхідно знати ще такий важливий термін як «сексизм». *Сексизм* – це зверхнє, зневажливе ставлення однієї статі до іншої. Воно ґрунтується на уявленні про гадану перевагу моральних, інтелектуальних, культурних, фізичних та інших властивостей однієї статі стосовно іншої.

Рівність прав, рівність можливостей

Це одна з найважливіших складових життя людини, яка стосується всіх його сторін і яка ставить у центр не проблеми жінок, а досягнення паритетних відносин між двома статями. Гендер є ключем до вирішення проблем не тільки жінок, а й всього суспільства. А гендерна рівність, захищаючи права та можливості обох статей, є основою прав та свобод жінок і чоловіків..

Тому коли мова йде про гендер, то це не обмеження прав чоловіків, а створення можливості для самореалізації й жінок, і чоловіків. Гендерні зміни передбачають використання людського ресурсу обох статей, а не тільки однієї половини. Стать не є першопричиною психологічних чи соціальних відмінностей між чоловіками та жінками, тому біологічний фактор не повинен визначати долю чоловіків та жінок в Україні.

Гендерна дискримінація чоловіків

Але не лише жінки зазнають дискримінації, а й чоловіки теж.

В ролі дискримінатора виступають по перше самі чоловіки, жінки та держава, а найголовніше це спосіб виховання чоловіка.

- Чим гендерні стереотипи шкідливі хлопцям та чоловікам? Як вони заважають їм у житті?

- Як гендерні стереотипи заважають чоловікам у міжособистісних стосунках?

Гра «Вовк і заєць»

Мета: закріплення попередньої та введення нової інформації в ігровій формі.

Необхідне обладнання: дві плюшеві іграшки-тваринки, або два приблизно однакових за розміром предмета.

Всі присутні сидять у колі. Один із предметів зображує зайця, інший – вовка. Ці предмети потрібно швидко передавати одне одному: спочатку зайця, потім вовка. І той, й інший предмети повинні пройти через всі руки, нікого не оминувши. Зверніть увагу, що вовк має наздогнати зайця. Якщо йому це вдасться, то запропонуйте гру продовжити. Але тепер заєць має переслідувати вовка.

Обговорення:

Ми всі розуміємо біологічну статеву різницю між людьми. Але існує ще й така різниця, як гендер. На відміну від біологічної, ця статева різниця існує тільки в головах людей. Так, якщо ми вважаємо, що тільки вовк має бігати за зайцем, то нас здивує, коли заєць побіжить за вовком. Проте, якщо ми будемо «вірити», що зайці також переслідують вовків, то така поведінка зайця буде здаватися нам єдино правильною.

Подолання гендерних стереотипів.

Вправа «Вчора, сьогодні, завтра»

Мета: підвести групу до розуміння гендерних ролей чоловіків і жінок.

(Допоможіть групі сформуванню три команди. Роздайте командам по аркушу ватману та по два маркери різного кольору.)

Протягом 10 хв. кожна команда має виконати два завдання: розділити аркуш навпіл і на одній половині одним кольором написати відповіді на перше завдання, а на другій половині – на друге завдання.

Завдання командам:

Опишіть, як ви уявляєте жінку, яка її роль, її пріоритети в житті: робота, освіта, друзі, дім (сім'я, діти, родичі), громадська діяльність, дозволя.

Опишіть, як ви уявляєте чоловіка, яка його роль, його пріоритети в житті: робота, освіта, друзі, дім (сім'я, діти, родичі), громадська діяльність, дозволя.

При цьому перша команда буде описувати жінку й чоловіка сто років тому, друга команда – сьогоднішніх, а третя – через сто років.

Одна особа від кожної команди презентує роботу своєї малої групи.

Обговорення:

Які ваші враження від виконаної роботи?

В якому суспільстві ви хотіли б жити з цих трьох? Чому?

Яку користь принесла вам ця вправа?

Підсумок:

Отже, гендерні ролі чоловіків і жінок залежать не від того, що ви народилися дівчиною чи хлопцем, а від того, в який час і в якій країні ви народилися дівчиною чи хлопцем. Те, що здавалося дивним і неможливим сто років тому, стає звичним і правильним сьогодні. Ми не вибираємо, в який час народитися. Проте ми можемо вибрати свою поведінку, яка в будь-який час має

базуватися на повазі до прав людини, до рівності людей, до захисту людей від гендерної дискримінації та насильства.

Гендерне законодавство України

Гендерне законодавство України дає рівні можливості для всіх, як для чоловіків так і для жінок. Хоча законодавчо чоловіки і жінки рівноправні, проте юридично задеклароване рівноправ'я значно відрізняється від фактичного становища жінки та чоловіка в суспільстві. Маючи права, жінки фактично позбавлені можливості їх отримати в повній мірі. Чоловіки теж не завжди отримують те що передбачене законами. Тому всі міжнародні та національні документи на сьогодні підлягають перегляду з метою подолання гендерної дискримінації.

Підсумки заняття



Що таке насильство?
Як себе захистити!

Мета: ознайомити учнів з поняттям «насильство», видами насильства, правовими та юридичними аспектами. Показати способи захисту особистості в ситуації насильства.

Хід заняття

Психолог. Ми в своєму житті досить часто чуємо, або навіть стикаємося із ситуаціями насильства в сім'ї, на вулиці, в школі, серед ровесників. Перед тим, як розглянути способи захисту особистості в ситуації насильства, давайте спочатку визначимо, що означає саме поняття «насильство», які види його існують.

Вправа «Мозковий штурм»

Запитання для обговорення:

- Що таке насильство?
- Які форми насильства ви знаєте?

Спеціалісти виділяють такі основні форми жорстокого поведіння з дітьми.

1. **Емоційне або психологічне насильство** - це тиск на психіку іншої людини, який проявляється у нанесенні словесних образ, погроз, залякуванні, переслідуванні. Це періодичний, тривалий або постійний психічний вплив на

дитину, спрямований на навмисне приниження її честі й гідності, що стає причиною образ, страху, невпевненості в собі, гальмує розвиток особистості й призводить до формування патологічних рис характеру.

2. **Фізичне насильство** - це навмисне завдання фізичних ушкоджень дитині, а також свідоме позбавлення свободи, помешкання, їжі, одягу та інших нормальних умов життя, які можуть призвести до смерті дитини, викликати порушення фізичного та психічного здоров'я.

3. **Економічне насильство** - це зумисне позбавлення людини права на житло, їжу, одяг, кошти та інше майно. Це створення економічної залежності, забирання грошей, маніпулювання їжею, одягом, свідоме руйнування майна;

4. **Сексуальне насильство** – це залучення дитини з її згоди (або без такої) у сексуальні дії з дорослими задля задоволення або вигоди останніх.

5. **Шкільне насильство** - це насильницькі дії між учасниками навчально-виховного процесу. Це знущання, приставання, забирання речей, їх псування, забруднення, погрози побиттям, вилучення грошей.

- Скажіть хто найчастіше є жертвою шкільного насильства?(Діти)
- Які учні стають жертвами насильства?
- А хто найчастіше вчиняє насильство по відношенню до інших?
- Що потрібно робити тому хто став жертвою насильства?

Окремо хотілося б зупинитися на попередженні домашнього насильства.

- Як ви думаєте, що включає в себе поняття «домашнє насильство», хто його чинить? Чи можна себе захистити від проявів домашнього насильства?



Насильство в родині – це правопорушення або злочин, яке чинить один з членів родини щодо інших членів родини або осіб, які можуть бути визнані як члени родини. При цьому членами родини є: чоловік, дружина, діти, батьки (один з батьків) чоловіка (дружини), а також інші особи, які постійно проживають разом зі згаданими особами й ведуть із ними спільне господарство.

Відповідно до цього визначення *насильство в родині* – це насильство, що відбувається між:

- чоловіком і жінкою, які перебувають у шлюбі;
- батьками і дітьми незалежно від віку;
- батьками одного з подружжя чи іншим членом родини, який не є їхньою дитиною (між тестем або тещею й зятем, між свекром або свекрухою й невісткою);
- особами, які не мають згаданих зв'язків або їх втратили, але ведуть разом спільне господарство і проживають в одному приміщенні.

Як відомо з багатьох досліджень, у 80 % випадках учинення насильства у сім'ї кривдниками є чоловіки, а постраждалими – жінки і діти (але насильство вчиняють досить різні люди).

Що необхідно робити якщо ви стали жертвою домашнього насильства?

Є правила які допоможуть запобігти насильству вдома?

Розглянемо можливі варіанти захисту від насильства в сім'ї.

Запитання до аудиторії:

Психолог. «Дайте, будь ласка, характеристику особистості людини, яка чинить насильство?» (обговорення).

Кривдники не є людьми, які завжди гніваються чи ворожі, вони можуть бути чарівними, приязними, люб'язними. Кривдники не завжди – «погані» люди, але їхня насильницька поведінка не є прийнятною.

- Розглянемо механізм виникнення насильства. Часто насильство це неодноразова дія а дія яка повторюється час від часу.
- Схематично це можна зобразити так.
- Назвіть, будь ласка, причини, що спонукають людину до скоєння насильства?

Можливі причини:

- низька самооцінка кривдника (завищена);
- не вміння вирішувати проблеми іншими методами;
- влада за всяку ціну (бажання домінувати);
- власний негативний досвід дитинства;
- психічні розлади;
- високий рівень агресії;
- вживання алкоголю та наркотичних речовин;
- один із способів виховання дітей.
- Названі причини ми умовно ділимо на 2 частини: видиму та невидиму.

Застосування насильства у вихованні stare, як світ. І не дивно, адже насильство так само stare, як метод взаємин між людьми, між чоловіком і жінкою. Оскільки насильство було нормою життя, то і способи виховання дітей усіх часів будувалися на насильстві.

Незважаючи на те, що зараз уже ХХІ сторіччя, і ми живемо у цивілізованому суспільстві, насильство щодо дітей, слабких і беззахисних істот, як і раніше, залишається поширеним типом поведінки.

На сьогоднішній день достовірної статистики про реальні прояви насильства у родині немає, оскільки це явище є найчастіше прихованою формою насильства.

- У яких місцях ще, люди часто стають жертвами насильства? (На вулиці)
- Як можна уникнути насильства на вулиці?

Отже, як захистити себе від проявів насильства?

По-перше, необхідно знати, що в Україні прийнято Закон України «Про попередження насильства у сім'ї» (березень 2002 року). Людина, яка чинить насильство, може бути притягнута до кримінальної, адміністративної чи цивільно-правової відповідальності згідно з чинним законодавством.

По-друге, ви повинні знати свої права (Конвенція ООН «про права дитини») і вміти захистити себе. А для цього ви повинні володіти інформацією

щодо того, куди звернутися у випадку насильницьких дій у відношенні до вашої особистості.

Звернення (повідомлення) про факти жорстокого поводження з дитиною подаються як самою дитиною, так і фізичними особами за місцем їх проживання за наявності фактів такого поводження або при реальній загрозі їх учинення.

1. Звернення (повідомлення) про факти жорстокого поводження приймаються посадовими особами органів внутрішніх справ, органів та закладів освіти, охорони здоров'я, управлінь у справах сім'ї та молоді, центрів соціальних служб для молоді та передаються для реєстрації до відповідного територіального підрозділу служби у справах неповнолітніх протягом однієї доби з моменту отримання звернення (повідомлення).

2. Безпосередньо у школі ви можете звернутися до класного керівника, практичного психолога, соціального педагога, заступника директора з виховної роботи або директора школи.

Робітники школи проводять роз'яснювальну роботу з тим, хто чинить насильство (якщо це є доцільним), або терміново (протягом однієї доби) передають повідомлення у письмовій формі до служби у справах неповнолітніх, органів внутрішніх справ про випадок жорстокого поводження з дитиною чи реальну загрозу його вчинення.

3. Класні керівники організують роботу з батьками щодо роз'яснення наслідків жорстокого поводження з дітьми в сім'ях, а також з особами, що становлять найближче оточення дитини, яка постраждала від жорстокого поводження або потерпає від реальної загрози його вчинення.

4. Всеукраїнська дитяча лінія (500 – 21 – 80)

- Безкоштовно, конфіденційно та анонімно надає консультації і психологічну допомогу дитині, яка постраждала внаслідок жорстокого поводження.

- Надає дитині інформацію про роботу служб у справах неповнолітніх, відділів у справах сім'ї та молоді, соціальних служб для молоді, органів опіки і піклування, освіти і науки, охорони здоров'я, кримінальної міліції у справах неповнолітніх, неурядових організацій, які працюють в інтересах дітей.

- Інформує відповідну службу у справах неповнолітніх про факт жорстокого поводження (у разі, якщо така дитина погодилася повідомити свою адресу проживання) з метою оперативного втручання та надання допомоги.

Крім того існує ряд законів кримінального кодексу, за якими можна притягнути до кримінальної відповідальності особу що вчинила насильство?

- Як можна запобігати проявам насильства у щоденному житті?

Обговоріть проведене заняття, вислухайте доповнення учнів, поясніть необхідність запобігання насильству у сучасному світі, та важливе вміння конструктивно вирішувати конфлікти.

Конфлікт і спілкування

Мета: дати учням уявлення про конфлікт, розглянути його позитивні та негативні сторони, способи розв'язання, та стратегії поведінки в конфлікті. Навчити учнів правильно оцінювати конфліктні ситуації, та враховувати інтереси інших людей при її вирішенні.

Технічні засоби: комп'ютер, мультимедійний проектор, дошка, ватман.

Хід заняття

Наше заняття присвячене темі конфлікту, ми маємо дізнатись це добре чи погано? Що робити коли конфлікт вже є? Як зробити, щоб конфлікт був скоріше позитивним ніж негативним досвідом в усіх тих випадках коли це тільки можливо. Як вийти з конфлікту не втративши себе.



Вправа «Як на долоні»

Мета: актуалізація у учнів особистісного досвіду переживання конфлікту, демонстрація відмінностей у сприйнятті конфлікту різними людьми.

Учням пропонується закрити очі, витягнути вперед руки долонями вверх і уявити у себе на долонях КОНФЛІКТ.

Уявивши конфлікт, потримати його в руках, кожен може зробити з ним те що захоче.

Після виконання вправи проводиться обговорення.

- Яким вам уявився конфлікт?
- Якого він був кольору?
- Які відчуття були у вас в той момент?
- Що вдалось зробити з конфліктом?
- Як ви себе відчуваєте тепер?

(Звернути увагу, хто як сприймає конфлікт під час обговорення.)

Що ми називаємо конфліктом?

Вправа «Асоціація»

Мета: Визначення емоційного навантаження яке для учасників має поняття конфлікт

На ватмані (дошці) записуємо слово «конфлікт» і пропонуємо учасникам перерахувати асоціації які у них виникають при думці про конфлікт. Усі асоціації записуємо.

Після того як список складений обговорюємо разом з учасниками запропоновані асоціації з точки зору емоційного навантаження (позитивна, негативна, нейтральна), ставлячи навколо записаних слів знаки «+» «-», «+-». (Не проводимо обговорення в процесі запису, а лише фіксуємо асоціації на дошці.)

Вправа: «Хто за Що?»

Психолог. Якщо ви вважаєте, що конфлікт – це завжди погано, підніміть праву руку.

Якщо ви вважаєте, що конфлікт – це завжди добре, підніміть ліву руку. Якщо ви вважаєте конфлікт це і добре і погано, підніміть дві руки.

Групуємо учасників по виборам на 3 групи.

А тепер, давайте кожна група спробує пояснити свою позицію і організуємо дискусію. Якщо ваша думка під час дискусії зміниться і чийсь аргументи будуть для вас переконливими, ви можете змінити місце в своїй групі на іншу. (При обговоренні в групі нагадуємо про правила роботи на занятті)

Дискусію стимулюємо запитаннями типу:

Хто може навести приклад конфлікту, що відіграв позитивну роль в його житті?.....чи призив до чого не - будь доброго?

В числі аргументів «ЗА» (на користь конфлікту) можуть бути названі такі приклади;

- Будь – які зміни пробивають собі дорогу через конфлікт зі звичним, традиційним, відсутність конфлікту це ознака застою;
- Конфлікт стимулює самовдосконалення і особистісний ріст, пошук нових способів діяльності;
- Конфлікт може вивести на нову цікаву ідею;
- Тільки пройшовши через конфлікт і знаючи як поведе себе партнер в тій чи іншій ситуації, коли стикаються ваші інтереси, можна говорити про те, чи добре знаєш людину і можеш їй довіряти;
- В результаті конфлікту можна вийти на нові етапи у взаємовідносинах - зробити їх більш природними більш відкритими;
- Конфлікт загартує характер, навчає здатності відстоювати свої інтереси;
- Допомагає виразити свої відчуття і зняти напруження;
- Краще розуміти людей;
- Допомагає подивитися на ситуацію з нової точки зору;
- Дає можливість добитися покращення ситуації;
- Вчить розуміти і поважати не схожих на тебе людей, це розширює круг спілкування;

В числі аргументів «ПРОТИ»;

- Конфлікт це завжди велике емоційне навантаження;
- Є ризик зруйнувати взаємовідносини;
- Є можливість не отримати того, що хочеш, чи залишитися без того що маєш тепер;
- Є ризик отримати удар по самолюбству чи згубити себе в очах оточуючих;
- Іноді конфлікт віднімає невиправдано багато сил і часу.

В китайській мові для позначення поняття «конфлікт» використовується 2 ієрогліфа один з яких має значення «криза», інший означає «можливість».

Конфлікт завжди відкриває перед людьми нові можливості, а на скільки ці можливості вдається реалізувати, багато в чому залежить від людини, від її поведінки в конфліктній ситуації.

В попередній вправі виявилось, що конфлікт більше несе в собі негативних емоцій ніж позитивних, хоча є і багато позитивних.

Висновок в тому, що нам не завжди вистачає вмінь, навиків конструктивної поведінки в конфлікті. *Нагадуємо що мета нашого заняття допомогти зробити конфлікт скоріше позитивним ніж негативним досвідом в усіх тих випадках коли це тільки можливо. Тому ми вчимося далі.*

Три підходи до розв'язання конфлікту

- Чи можна в житті обійтись без конфлікту?
- Наскільки часто ми стикаємось з конфліктами?

(Виконання практичної вправи)

Перед вами порожній стілець і є дві людини які хочуть на нього сісти. Як на вашу думку, це конфлікт чи ні?

- Як можна розв'язати цей конфлікт ?(Вислуховуємо відповіді, але не коментуємо.)

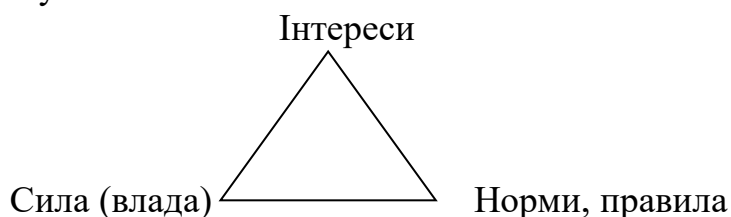
- Як в основному розв'язуються подібні конфлікти?

- Як ймовірніше всього вирішиться конфлікт, якщо одним з учасників буде жінка похилого віку, а іншим молодий чоловік? (З позиції норм, правил, традицій. Чоловік має поступитись.)

- Як ймовірніше всього вирішиться конфлікт, якщо одним з учасників будуть ровесники, але одному необхідно зав'язати шнурівок на взутті? (З позиції інтересу, кому важливіше сісти в даний момент, або з позиції сили.)

Обговорюємо проблему, записуємо визначення поняття конфлікт.

Робимо висновок про те, що конфлікт це нормальна і необхідна частина нашого життя, зображуємо трикутник і описуємо три різних підходи до вирішення конфлікту.



Три підходи до розв'язання конфлікту

При розв'язанні конфлікту використовується три принципово різні між собою підходи.

1. **Розв'язання конфлікту з позиції сили** – традиційний найбільш типовий підхід до розв'язання конфлікту. В нашому випадку з стільчиком його ілюструє ситуація, коли успіх діла залежить від фізичної сили, міцності голосових зв'язок і часто запас нецензурних аргументів.

Навіть якщо зовнішньо усе буде виглядати мирно, але все ж таки комусь доведеться поступитись, виходячи з того, що по його оцінці, розташування сил не на його користь, чи відповідаючи принципу «я не я, і хата не моя», - все одно це вирішення конфлікту з позиції сили (влади).

Підхід до розв'язання конфлікту з опорою на традиції, норми і правила.

2. Людство давно придумало ряд правил та норм, які визначають деякі стереотипи поведінки в конфлікті. В нашому випадку, виходячи з них чоловік ймовірніше за все поступиться місцем жінці, не доводячи до рукоприкладства.

Третій підхід до розв'язання конфлікту найбільш конструктивний – він має враховувати глибинні потреби і інтереси сторін, перехід до співпраці від намагань вирішити конфлікт з позиції сили.

В даному випадку ми говоримо, що якщо буде зроблена спроба домовитись і врахувати реальні потреби і інтереси кожного. Бажання кожного сісти на стілець може бути пов'язане з абсолютно різними мотивами: втома, бажання що не будь записати чи прочитати, необхідність зав'язати шнурки, бажання встановити контакт з кимось хто також сидить, важка або крихка ноша. Погодьтеся, з'ясувавши ситуацію набагато простіше «розійтись на вузькому місточку» і знайти таке рішення, яке влаштує обох.

Головною ідеєю врегулювання конфлікту в цьому випадку є перенос акцентів з позиції на глибинні інтереси. Непримиримі позиції часто можна легко розвести, так як за ними лежать зовсім різні інтереси. І це не таке рідке явище, як здається на перший погляд.

Пропоную розглянути одну історію про пляшку молока.

Брат і сестра сиділи на кухні за столом . На столі стояла пляшка молока.

- *Пляшка моя! – закричав хлопчик та схопив пляшку.*

- *Ні моя! – закричала дівчинка. Вона вихопила пляшку у брата.*

На кухню прийшла мама.

- *Мені набридли ваші постійні сварки, - сказала вона.*

Вона взяла у дівчинки пляшку, дістала дві склянки і налила в них молоко. Порожню пляшку вона виставила за двері.

Брат та сестра переглянулись. Ніхто з них не був задоволений, тому що ніхто не отримав того що хотів насправді. Брат хотів відлити молока, щоб

погодувати сусідських кошенят. А сестрі необхідна була порожня пляшка: вона збиралась з друзями за місто і хотіла в неї налити води.

	Брат	Сестра
Позиції	Отримати пляшку молока	Отримати пляшку молока
Інтереси	Погодувати кошенят	Отримати порожню пляшку для води

Висновок: при несумісності декларованих позицій часто можна об'єднати більш глибокі потреби та інтереси сторін. Перейти від боротьби до співпраці, можна знайти взаємовигідне рішення, яке влаштує обох.

Типи поведінки в конфлікті

Для ілюстрації основних стратегій поведінки в конфлікті ми використаємо класичний конфліктологічний приклад з поділом апельсину.

Розв'яжіть конфлікт

Нічий дармовий апельсин трапляється на очі одночасно двом людям, причому кожному з них він в даний момент стає потрібним. Що робити?

1. Апельсин можна поділити, це вихід? (Так)

Це стратегія компромісу, яка є прийнятною в нашій культурі. В цьому випадку кожному дістається пів - апельсина, а це значить що потреба кожної сторони буде задоволена лише на половину. І що часто може бути в такій ситуації: навіть якщо ділили рівно навпіл, у кожного учасника може виникнути враження, що іншому дісталось більше. Отже таке розв'язання конфлікту не повністю задовольняє обидві сторони.

2. Кожна сторона може заволодіти фруктом особисто, скориставшись фізичною силою, соціальним статусом, психологічним впливом, віковими чи статевими перевагами.

Це стратегія протиборства: «Мої цілі мені важливіші, а решта нехай вирішують свої проблеми...»

3. Апельсином можна розпорядитися нетрадиційно: викинути його через вікно, подарувати третій особі, роздавити. В загальному вигляді: «Навіщо вихованим людям сваритись через апельсин?»

Це стратегія уникнення: нема об'єкту - нема конфлікту: немає особистої мети – немає проблеми. Уникнення – це втеча від конфлікту.

3. Фрукт може дістатись одному з учасників конфлікту внаслідок благородного вчинку іншого: «Він тобі більше потрібен, я обійдусь...».

Це стратегія поступу – відмови від власних цілей заради мети іншої людини. Такий вчинок, ми називаємо альтруїзмом, якщо поступка викликана мотивом допомоги, бажанням блага і вдачі іншій людині навіть ціною власної втрати. Але вже зовсім інше, якщо відмова від мети раціональними моментами: партнер об'єктивно сильніший, навіщо марна боротьба; партнер небезпечний, краще відступити і т.д..

5. Ситуацію навколо апельсину можна розв'язати таким способом: партнерам необхідно дозволити собі дві речі на перший погляд зовсім не

сумісні. По – перше мати власні цілі (в даному випадку у вигляді потреби в апельсині), по-друге визнати аналогічне право за опонентом.

Два щасливі володарі сідають за стіл з тим, щоб не поспішаючи обговорити взаємні очікування, побоювання і тривоги. В процесі обговорення може з'ясуватися, що одному необхідний сік, а іншому цедра для пирога. Апельсин чиститься і кожен отримує те що він хотів, а опоненти в минулому можуть розійтись цілком задоволеними, так як потреба кожного повністю задоволена. Крім того, сам процес конструктивного рішення залишив у кожного приємне враження компетентності та мудрості.

Називається такий варіант, як ми вже знаємо стратегією співпраці.

Якими стратегіями поведінки ви володієте?

- Якими стратегіями ви не користуєтесь свідомо?
- Які вважаєте найбільш правильними?
- Якими стратегіями необхідно користуватись частіше, а від яких краще відмовитись?

(Необхідно підвести до ідеї, що кожен спосіб розв'язання конфлікту має свої переваги та недоліки і кожен може бути використаний в певних умовах і при певних обставинах).

Пропонуємо розглянути ситуації і оцінити, яка стратегія буде найдоречнішою при розв'язанні конфлікту. (Пропонуємо окремим учням, або групам.)

Ситуація 1

Ви йдете пізно ввечері одна по незнайомій вулиці. Помічаєте, що четверо незнайомців переслідують вас. Вони наздоганяють вас і повідомляють, що їх цікавить вміст вашої сумочки.

(Якщо ви не чемпіонка по карате, то найкраща *стратегія «поступки»*)

Ситуація 2

Ви йдете й розмовляєте з другом, у якого в даний момент багато особистих проблем і неприємностей. Цілком не очікувано, він заявляє, що хоче покінчити життя самогубством, стоячи на залізничних рейках. Ви помічаєте, що в цей час дійсно наближається швидкісний потяг.

(В цій ситуації як і в багатьох інших екстремальних випадках буде виправданим *«наси́льство»*, чи *стратегія «протиборства»*)

Наводимо ще декілька ситуацій конфліктів для розгляду доречних стратегій.

П'ять стратегій поведінки в конфлікті: переваги та недоліки

1. Ухилення

- Ефективно в ситуаціях, коли партнер має об'єктивно більшою силою (владою) і використовує її в конфлікті рангової боротьби. У спілкуванні зі складною, конфліктною особистістю так само варто використовувати будь-яку можливість, щоб уникнути конфлікту.

негативні наслідки:

-якщо ухилення стає переважаючою стратегією поведінки в конфлікті:

- проблеми не вирішуються, а тільки накопичуються;
- інша сторона може посилити тиск, не зустрічаючи ніякого опору;
- виключається можливість здорових, близьких взаємин;
- часом може виникнути відчуття безпорадності.

2. Поступливість

- Природна в ситуаціях, коли порушена проблема не так важлива для людини, як для його опонента, або відносини з ним являють собою самотійну цінність: вони більш важливі, ніж досягнення тієї чи іншої мети. Ця стратегія в принципі не передбачувана за своїми наслідками. Якщо відмова від цілі не коштувала людині великої праці, поступливість може позитивно позначитися на його самооцінці та відносинах з партнером.

негативні наслідки:

- зростає емоційна напруженість, яка може з часом знайти вираз в неадекватній за силою емоційної реакції і привести до розриву відносин;
- зростає ризик психосоматичних розладів;
- страждає сфера досягнень;
- призводить до формування егоїстичних рис у характері дитини, якщо саме цей стиль переважно використовується батьками (вчителями) в системі його виховання.

3. Протиборство

- Стратегія для серйозних обставин і життєво важливих проблем. Вона, як правило, ефективна в екстремальних ситуаціях. Протиборство виправдано, якщо мета надзвичайно важлива, або якщо людина володіє реальною силою і владою, впевнена у своїй компетентності. Якщо влади і сили недостатньо, можна здорово загрузнути в конфлікті, а то й зовсім програти. Крім того, протиборство в особистих відносинах загрожує відчуженням.

негативні наслідки:

- неминуче поява ворогів, які захочуть реваншу;
- можливе зіткнення з "тихим саботажем";
- мало шансів отримати від оточуючих допомогу в скрутну хвилину;
- багато енергії витрачається на підтримання встановленого перемогою "режиму";
- втрачається контакт і вплив у взаєминах між дорослими і дітьми.

4. Компроміс

- Або "торг про взаємні поступки", ефективний у ситуаціях, що вимагають швидкого результату. "Поділ" потреб буває необхідний для збереження стосунків, особливо в тих випадках, коли поєднати інтереси сторін дійсно неможливо.

негативні наслідки:

- Компроміс рідко приносить справжнє задоволення обом сторонам. Будь-які варіанти поділу - навпіл, порівну, по-братськи - психологічно не справедливі. І це зрозуміло: мета повністю не досягнута, деяка її частина кинута на вітвар позитивного результату конфлікту, але оцінити жертву нікому, так як опонент теж постраждав.

Розповідають, що пірати при розділі награваного, використовують наступний метод: один з них ділив награване порівну, а другий брав собі ту частину, яка здавалася йому більшою. Ну що ж, якщо компроміс неминучий, цей підхід, мабуть, заслуговує уваги.

5.Співпраця

- Це не стільки стратегія поведінки, скільки стратегія взаємодії. Вона незамінна в близьких, тривалих і цінних для обох партнерів взаєминах, при рівності статусів і психологічної влади. Вона дозволяє партнерам розв'язати конфлікт, не відмовляючись від своїх цілей. Всім добре співробітництво, крім одного: займає багато часу. Співпраця не терпить суєти і поспіху, зате дозволяє повністю розв'язати конфлікт.

(Після теоретичної частини можна запропонувати розв'язати деякі конфлікти з шкільного життя, використовуючи різні стратегії поведінки в конфлікті)

Отже підводимо підсумки нашого заняття.

- Що сьогодні ми дізнались про конфлікт?
- Чи змінилось ваше ставлення до конфліктів після сьогоднішнього заняття?
- Який спосіб ви вважаєте найкращим для розв'язання конфліктів? (В кожній ситуації найкращим може бути будь-який.)
- Чи навчились ви сьогодні чогось нового?

(За бажанням психолога , можна запропонувати учням діагностику на визначення «Мій підхід до конфлікту», як перед початком заняття так і на підсумковому етапі.)



Мета: сформувати позитивну установку на подолання можливих конфліктних ситуацій між батьками і дітьми.

Завдання:

- виховувати позитивне ставлення до батьків;
- роз'яснити необхідність вираження своїх почуттів до батьків;
- розвивати здатність оцінювати ситуацію конфлікту з позиції батьків;
- навчити розуміти суть проблем у дитячо-батьківських стосунках.

Матеріали: комп'ютер, проектор, колонки, екран, диск із відеоматеріалами, ручки, аркуші паперу формату А4.

Хід заняття

Психолог. Доброго дня! У гостях добре, а вдома краще. З цією знайомою всім фразою нині, на жаль, у багатьох сім'ях не всі погодяться. Через постійні сімейні конфлікти багато домівок перетворилися на справжнє поле бою. Невміння спілкуватися одне з одним часто зводить нанівець будь-які спроби примиритися.

Кожному хочеться, щоб його розуміли. Тому тебе може засмучувати, якщо батьки не виявляють жодного інтересу до того, що ти любиш і вважаєш важливим, або ставляться до цього критично.

У багатьох сім'ях стосунки між батьками й дітьми дають тріщину, яка нерідко переростає у прірву.

Саме сім'я була, є і, мабуть, завжди буде місцем, де людина набуває свого першого життєвого досвіду. Кожен, з'являючись на світ, передусім контактує зі своїми батьками, бабусями, дідусями. Потім з далекими родичами, і тільки тоді — з усіма іншими людьми.

Батьки — це перша ланка в нашому зв'язку зі світом і водночас перша ланка, де часто бувають конфлікти, які викликають проблеми в житті.

Які у вас бувають проблеми з батьками? *(Відповіді дітей.)*

Найдрібніші і найпоширеніші: батьки примушують нас їсти, коли ми не хочемо. Одягатися тепліше, ніж нам хочеться. Примушують ходити в школу, рано повертатися додому.

Я не випадково говорю «нас». Скажімо так — я зараз говорю з вами з позиції дитини. Адже кожен дорослий свого часу був дитиною. І знаєте, що цікаво — вони теж не хотіли їсти, ходити в школу, одягати шапки.

І ще цікавіше те, що і ви, коли подорослішаєте, і коли у вас будуть свої діти, примушуватимете їх їсти, чистити зуби, одягати шапки, вчитися, рано «заганятимете» їх додому... Взагалі, створюватимете для них стандартний набір проблем, які зараз батьки створюють для вас.

Чому ж це відбувалося з нами, відбувається зараз з вами і відбуватиметься потім із вашими дітьми?

А все дуже просто — у батьків трішки більше досвіду. І те, що здається нам таким безглуздим, те, що вони раніше самі вважали неправильним, з накопиченням досвіду набуває сенсу. І ще тому, що вони піклуються про нас, люблять нас.

Отже, відеотренінг. Що ж ми робитимемо? Ми дивитимемося ролики

(кіно, мультфільми) і потім будемо обговорювати їх. Перший ролик, який сьогодні дивитимемося, називається «Що це»? У нього є і друга, неофіційна назва — «Батько і син».

Давайте уважно подивимося цей короткий фільм.

Показ відеоролика «Що це?»

Переглянути відеоролик можна за посиланням:
<http://www.youtube.com/watch?v=GgXWgJhJrY>

Обговорення (7 хв)

Психолог. Знаєте, коли я дивився цей ролик, то звернув увагу на деякі речі. Я звернув увагу на задумливий погляд батька, на те, як захоплено читає син газету. Батько привертає увагу сина.

Як ви думаєте, про що цей ролик? (*Відповіді дітей.*)

Учень 1. Я думаю, він про самотність і водночас про любов батьків до дітей, про порозуміння.

Учень 2. Я подумав, що ця ситуація в них уже не вперше. Не випадково батько поставив ці питання. Видно, що він заздалегідь знав реакцію сина.

Психолог. А як ви думаєте — у ролику гарний кінець чи поганий? (*Відповіді дітей.*)

Учениця 1. Я не можу сказати, що кінець позитивний. Адже у них обох залишилися сумні обличчя.

Учениця 2. У них ще немає порозуміння. Але я не можу сказати, що кінець поганий. Адже є надія, що порозуміння з'явиться. І тоді їхні стосунки можуть стати набагато кращими, теплішими.

Психолог. Батьки знають, що життя складається не тільки з радощів. Мабуть, вони переконалися в цьому на гіркому досвіді і тому дивляться на все більш тверезо, ніж у юності. Здобувши з роками мудрість, вони вже спокійніше ставляться до того, що в дітей викликає бурхливе захоплення.

Отже, зараз ми подивимося мультфільм Майкла Дадок де Віта «Батько й донька». Це незвичайний мультфільм. Він досить примітивно намальований. Але водночас мультфільм геніальний. Вихід на вузький екран фестивального кіно цього 8-хвилинного анімаційного фільму був схожий на Хіросімську бомбу. У 2001 стрічка блискуче отримала майже всі призи, що присуджувалися мультикам, установивши своєрідний рекорд світу.

Я не наводитиму зараз увесь список нагород. Досить сказати, що це призові місця в 23 номінаціях, зокрема й «Оскар».

Це складний мультфільм, але я думаю, що ви вже досить дорослі для того, щоб зрозуміти його.

Показ мультфільму «Батько й донька»

Переглянути відеоролик можна за посиланням:
<http://www.youtube.com/watch?v=HOfOFVMth5Q>

Інтерактивне завдання

Психолог. Коли ви заходили в клас, то отримали наклейки різних кольорів. Зараз вам потрібно об'єднатись у групи.

Завдання першої групи — написати, що сказала донька батькові в момент їхньої зустрічі.

Завдання другої групи — написати відповідь батька. Що він сказав дочці в момент їхньої зустрічі?

Завдання третьої групи — написати, що мати казала своїм дітям, виховуючи їх, що вона розповідала про свого батька, про свої переживання.

У вас 10 хвилин на виконання завдання.

(Грає приємна музика. Під музику кожна група зачитує свої листи)

Перегляд відеоролика

Пісочна анімація Ксенії Симонової з її фінального виступу на шоу «Україна має таланти» (11 хв). Виступ можна переглянути за посиланням: <http://www.youtube.com/watch?v=zvXVkJZysOrc>

Заклучна частина. Висновки

Психолог. Я не можу зараз точно сказати, що таке щастя. Є багато форм і видів його прояву. Але точно можу сказати, що одна з форм щастя — це коли батьки і діти люблять одне одного і не розмінюють цю любов на дрібниці. Я говорю зараз із вами не лише як з дітьми, які чекають, щоб їх розуміли, але й як з дорослими, котрі здатні і самі розуміти.

Батьки повинні бути твоїми друзями, джерелом порад і повчань. Але це не означає, що вони зобов'язані все до дрібниць за тебе вирішувати. Впевненість у своїй здатності приймати рішення з'явиться в тебе тільки тоді, коли ти звикнеш працювати і думати сам. Спробуй для початку з'ясувати суть своєї проблеми. Намагайся гідною поведінкою набути репутацію надійної людини.



Мета: допомогти учням усвідомити, що добро потрібне кожній людині; вчити нести добро іншим через добрі справи; сприяти вихованню в них активної життєвої позиції, людяності, чесності, милосердя, доброти.

Матеріали: плакат «банк добрих справ», схема слів, м'яка іграшка, завдання на картках, квітка добра, плакати з висловами «Думай добре — роби

добре — і буде добро» (П. Білецький-Носенко), «Раз добром нагріте серце вік не охолоне» (Т. Шевченко).

Хід заняття

Милосердя й доброта — як два крила, на яких тримається людство, і не обов'язково це матеріальна допомога нужденному. Інколи достатньо теплого слова, моральної підтримки, душевної розмови.

У наш час на землі панує так багато зла, розходиться все більше негативної інформації. Люди озлоблені, забувають про добро, про те приємне, що можна зробити одне одному.

Здавна людство вірило в добро, у перемогу" справедливості, у щастя. Куди ж поділася ця віра? Може, варто звернутися до казок — мудрого джерела народної думки? Можливо, треба з них робити висновки і повертатися до добра, щоб зробити добрими когось, себе, весь світ?!

Привітання. Вправа «Усмішка по колу»

Мета: створити сприятливі умови для праці, підняти настрій, створити невимушену атмосферу.

Кожен учасник імітує передачу усмішки по колу, «беручи її в руки».



Психолог. У вас зараз гарний настрій? Ми покращили його завдяки подарованій усмішці. Давайте дарувати її протягом усього заняття. А також із гарним, чудовим настроєм почнемо наш тренінг.

Гра «Друкарська машинка»

Мета: формування навичок групової роботи. З журналів учні вирізають слова і ними пишуть листа своєму сусіду, використовуючи гарні слова.

Знайомство. Вправа «Гімн імені»

Мета: познайомити учасників, розвивати навички самопрезентації, формувати позитивну самооцінку.

На розданих аркушах паперу записати своє ім'я. А потім придумати гарні слова, що починаються на першу літеру імені. Зачитати і прикріпити собі на одяг (бейджик). Наприклад: Світлана — смілива, славна, сильна, струнка.

Прийняття правил

Мета: навчити учасників розробляти і приймати правила роботи групи, формувати відповідальне ставлення до власної поведінки.

Психолог. Правила є важливими в житті людини і суспільства. Вони допомагають регулювати взаємовідносини людей. Для продуктивної праці в групі, щоб кожен учасник почувався комфортно і міг діяти ефективно, потрібно приймати правила групи.

Розділитися на 3 групи. В утворених групах обговорити і розробити правила. Потім кожна група їх презентує. Із запропонованих правил обираються ті, які підходять для всіх:

- бути позитивним;
- говорити від свого імені;
- не критикувати;
- бути активним;
- піднята рука».

Під час презентації правил підгруп тренер записує на плакат «Наші правила» ті пропозиції, які приймаються всією групою.

Очікування

Вправа «Квіткове поле»

Психолог. Сьогодні наше заняття ми присвятимо добру і щастю, навчимося відрізнити ці поняття та знаходити спільне. Отже, тема заняття «Щастя — творити добро».

Мета: навчити учасників визначати власні очікування і мету заняття.

На розданих квіточках написати свої очікування від заняття. Потім прикріпити їх на аркуш паперу, щоб утворилося квіткове поле. Очікування проговорити.

Психолог. Про що говорить наше квіткове поле?

Вправа «Ромашка»



Психолог. Запишіть, будь ласка, риси характеру доброї людини на пелюстках квітки. Ви працювали в групах. Оберіть одного учня, який озвучить думку усієї команди.

Квіти прикріплюються до малюнка.

Вправа «Кроки допомоги»

Психолог. У нас є незвичайний кошичок. У ньому мудрі поради. Прошу озвучити їх.

Усі ці поради записані у пам'ятках, які ми вам пропонуємо.

- Пам'ятай добро.
- Можна забути того, з ким разом сміявся, але ніколи не забувайте того, з ким разом плакав.
- Будь вищим від усяких пліток, заздрощів, дрібних інтриг.
- Найкращі ліки від образи — прощення.
- Не втрачай самоповаги, умій володіти собою.
- Перш ніж сказати щось погане, згадай, що найкраще слово те, яке не сказане.
- Найкоротша відстань між людьми — усмішка. Частіше усміхайся.

- Якщо тобі погано, то це не причина, щоб завдати страждань іншому.

Психолог. Існує проста істина. Від добрих справ ми відчуваємося щасливими. Зараз я прошу кожного з вас подумати лише про одну хорошу справу, яку ви можете зробити найближчим часом, щоб комусь стало легше, було приємно, щоб світ став трішечки кращим. Обговоріть цю думку у своїх групах і найбільш вагому, на ваш погляд, запишіть на цих чарівних метеликах, які лежать у вас на столах. У вас для роздумів 2 хвилини.

Вправа-гра «Мух краще ловити на мед»

Мета: показати, що підхід із позиції сили не завжди є ефективним засобом спілкування та спонукання людей до зміни поведінки.

Слід розділитися на пари, стати обличчям одне до одного, одному з пари затиснути руку в кулак і тримати його перед напарником.

Завдання: розтулити кулак партнера за 10 секунд.

- Чи всім удалося розтулити кулак? В який спосіб?
 - Хто це зробив не силою, а чемно попросивши?
 - Які якості ми проявляємо, коли чемно просимо щось в іншого?
- (Повага до іншого, дія без примусу, доброзичливість.)

Вправа «Мішок щастя»

Мета: формувати в учасників усвідомлення життєвих цінностей як основи бачення власної життєвої перспективи.

Написати на стікерах, що для кожного треба, щоб бути щасливими. Обговорити по колу. Прикріпити стікери на плакат «Мішок щастя».

Психолог. Зберемо всі наші побажання у мішок і назвемо його «Мішок щастя».

Релаксаційна вправа «Квітка доброти»

Мета: дати можливість учасникам відпочити, розслабитися, відчути себе добрими, щасливими, розвивати уяву.

Психолог. А зараз заплющте очі й уявіть, що у вас у руках чарівна квітка — Квітка доброти. Ваші руки відчувають незвичайне тепло, квітка зігріває вас, ваше тіло, вашу душу. Ви протягуєте руку і роздивляєтесь Квітку доброти. Уявіть собі, якого вона кольору, якого розміру. Можливо, вона має запах. А можливо, ви чуєте приємну музику, яка лине від квітки... І вам хочеться її послухати. Подумки зберіть усю доброту від Квітки, доброти й помістіть у своє серце. Ви відчуваєте, як доброта входить у вас, як зігріває вашу душу, несе радість...

Я хочу, щоб сьогодні й надалі ви відчували допомогу від Квітки доброти. І коли у вас неприємності або погано на душі, можна собі допомогти тим, що ми робимо зараз: уявити в руках Квітку доброти і подумки помістити її в своє серце.

- Які ваші враження від вправи?

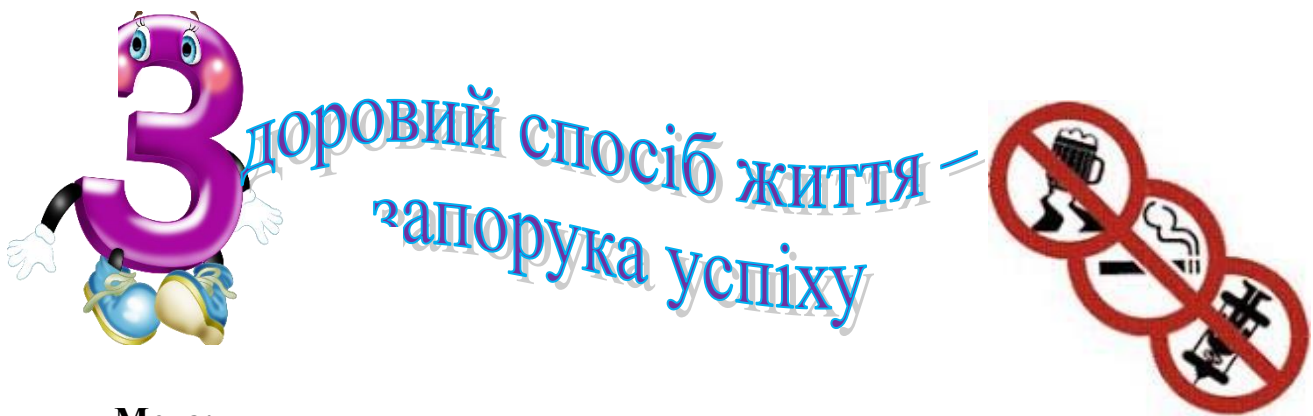
Вправа «Віночок»

Мета: навчити учнів робити висновки, підбивати підсумки на основі очікувань.

На одержаних квіточках записати свої враження від заняття. Обговорити. Прикріпити квіточки вгорі над квітучим полем сподівань, щоб утворився віночок успіху.

Заключне слово «Побажай добра собі і всім»

Психолог. Є така мудрість: «Людина живе лише один раз, і так хочеться залишити добрий слід на згадку про себе. І щоб не сталося в житті кожного з вас, завжди пам'ятайте, що ви живете на планеті Земля і носите ім'я Людина. А людина починається з добра. І творити добро — значить бути щасливим». Отже, я бажаю собі і вам усім щастя. А зараз продовжуйте по колу бажати собі й одне одному добра: «Я бажаю собі і всім вам...».



Мета:

- поглибити знання про ВІЛ і СНІД та шляхи їхньої передачі;
- підвести учнів до розуміння того, що поширення ВІЛ/СНІДу можна попередити через формування навичок відповідальної поведінки;
- пропагувати здоровий спосіб життя.

Матеріали: плакат із розшифрованою аббревіатурою ВІЛ/СНІД, аркуші паперу, червона стрічка, келих із водою, фломастери, відеоматеріали.

Хід заняття

Психолог. Діти, сьогодні ми з вами зібралися, щоб поспілкуватися про головне — про життя і здоров'я. Минуле, сучасне, майбутнє... Кожен із нас озирається на прожиті роки, замислюється над завтрашнім днем — малює картину власного життя... Отже, сьогодні говоритимемо про майбутнє.

Повідомлення теми, мети заняття.

Вправа «Знайомство»

Кожен з учасників каже своє ім'я і закінчує фразу: «У людях я найбільше ціную...».



Вправа «Коло твого життя»

Перед кожним учнем лежить аркуш паперу, на якому намальовано коло. Підлітків просять уявити, що коло — це зріз їхнього життя, одного дня. Спочатку коло ділять пунктирними лініями на чотири умовні частини. У кожній чверті — умовно 6 годин. Учням пропонують показати схематично, відзначаючи на колі, скільки часу в них витрачається на:

- сон;
- школу;
- друзів;
- виконання домашнього завдання;
- виконання домашніх доручень;
- усе інше.

Психолог. Чи задоволені ви тим, як минає ваш день? Що б ви хотіли змінити у своєму житті? Якими хочете стати зараз і в майбутньому? Якими будете за 5, 10, 15, років? Напишіть це на своєму колі. Продовжте фразу: «Я хочу бути...». Що у вас вийшло? Якими ви хочете стати? (*Учні називають свої варіанти.*)

Вправа «Хто вони — успішні люди?»

Психолог. Усі ви хочете бути успішними. Про успішних людей час від часу згадують у періодичних виданнях, вони є героями телепередач. Серед ваших знайомих, друзів, родичів є успішні люди. Назвіть прізвища та імена людей, яких можна вважати успішними.

Діти називають прізвища успішних людей. На мультимедійному проекторі психолог демонструє слайди з фотографіями відомих людей, котрі померли від СНІДу: Рудольфа Нурієва, Фредді Мерк'юрі та ін.

Вправа «Крок до успіху»

Протягом 2 хв методом мозкового штурму діти вибирають чотири пункти з перерахованих і складають пам'ятку «Крок до успіху»:

- зовнішні дані;
- талант;
- здоровий спосіб життя;
- ВІЛ/СНІД;
- працездатність;
- родинні зв'язки;
- щасливий випадок;
- освіта;
- цілеспрямованість.

Під час обговорення встановлюють «кроки», які позначені більшістю. Таким чином з'ясуємо пріоритети молоді.

Психолог. А що є перешкодою на шляху до успіху? (*Слід акцентувати увагу на проблемі СНІДу, на тій ролі, яку може відіграти ця хвороба в житті*

людини.) Ми торкнемося проблеми, з якою, на щастя, не зіткнулися, та про неї треба знати. Розмова наша має запобігти великій, підступній біді, ім'я якій СНІД.

Діти, ви, звичайно ж, дещо вже знаєте про це захворювання.

Психолог записує на дошці у стовпчик аббревіатури: ВІЛ, СНІД, ІПСШ. Діти об'єднуються в групи, після короткого обговорення розшифровують аббревіатури.

— Що таке СНІД?

— Що вам відомо про СНІД?

— Що спричинює цю хворобу?

— Як розшифрувати скорочення ВІЛ, СНІД, ІПСШ?

ВІЛ — вірус імунодефіциту людини, належить до «повільних вірусів», оскільки викликає захворювання з тривалим інкубаційним періодом. Цей вірус дуже малий: на лінії завдовжки 1 см можна помістити близько 100 тисяч вірусних частинок. Для відтворення вірус використовує уражену клітину організму-господаря. Потрапляючи в організм людини, ВІЛ атакує певні клітини. Через це знижується захисна функція імунної системи, тіло втрачає можливість протистояти різноманітним захворюванням.

СНІД — синдром набутого імунодефіциту, кінцева стадія ВІЛ-інфекції.

ІПСШ — інфекції, що передаються статевим шляхом.

Вправа «Міфи і легенди про ВІЛ/СНІД»

Психолог. Перед кожним із вас лежать по дві картки: на одній написано слово «факт», а на другій «міф». Якщо інформація або твердження, які я буду читати, вам здаються правильними, ви показуєте картку зі словом «факт», якщо ні — «міф»:

1. ВІЛ спричиняє СНІД.
2. За зовнішнім виглядом ви можете припустити, що хтось — носій ВІЛ.
3. Можна інфікуватися ВІЛ, випивши зі склянки, якою користувався ВІЛ-інфікований.
4. ВІЛ передається через дружній поцілунок.
5. Можна інфікуватися ВІЛ при переливанні крові.
6. Людина-носіє ВІЛ може інфікувати свого статевого партнера.
7. Вірус ВІЛ можна виявити одразу ж після інфікування.
8. ВІЛ вражає імунну систему організму.
9. Комарі можуть переносити ВІЛ.
10. Вживання алкоголю може підвищити ризик інфікування ВІЛ.
11. Медицина має ліки від ВІЛ/СНІДу.
12. Від СНІДу можна вберегтися. Коротке обговорення відповідей учнів. Виявлення рівня володіння інформацією.

Психолог. Доволі часто ми чуємо: сексуальність, секс, сексуальна дівчина, секс-символ. Але що це таке — мало хто розуміє. Секс у перекладі з латини означає «стать». Сексуальність — це зміни, які відбуваються в організмі хлопців і дівчат, роблять їх привабливими одне для одного. Сексуальність є в кожного. Як ви вважаєте, коли слід починати статеве життя?

Починати статеве життя чи відкласти його — це ваш вибір. По суті, це вільний вибір. І все більше однолітків роблять його на користь утримання від сексу до шлюбу. Це не означає, що треба утриматись від статевого життя назавжди. Просто для всього свій час.

Раннє статеве життя — це можливі негативні наслідки: небажана вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом. І серед них — ВІЛ.

Мозковий штурм «Шляхи передачі ВІЛ»

1. ВІЛ передається через кров.
 2. ВІЛ передається через незахищені статеві контакти.
 3. ВІЛ передається від ВІЛ-інфікованої матері до дитини.
- (Обговоріть кожен зі шляхів зараження ВІЛ.)

Гра «Автограф»

Ця гра ілюструє, як легко поширюються ВІЛ та інші інфекції, що передаються статевим шляхом, якщо не дотримуватися заходів безпеки.

Кожен учасник отримує ручку та папірці двох кольорів (наприклад, зеленого і рожевого). На одному з рожевих папірців зроблено ледь помітну позначку (крапку або хрестик). За одну хвилину кожен має зібрати якнайбільше автографів інших учасників. Усі шукають на своєму папірці позначку. Той, хто має її, умовно вважається носієм захворювання (невпинного сміху, гикавки).

Психолог. Хто з учасників отримав автограф носія цієї інфекції? їх також інфіковано. Так само стрімко поширюється ВІЛ та інші ІПСШ, якщо люди не захищаються від них.

Хто з «інфікованих» учнів мав зелений папірець? їм пощастило. Вони вміло захищались від інфекції і тому не заразились. Знаючи, через які дії не передається ВІЛ, ви почуватиметеся впевненіше.

Учням роздають ксерокопії малюнків, котрі демонструють дії, через які ВІЛ не передається. Обговорення малюнків.

Мозковий штурм

Психолог. Як би ви поводитися, якби дізналися, що близька вам людина інфікована ВІЛ?

Інформаційне повідомлення

Пояснення понять «стигма», «дискримінація».

Психолог. Коли ми ставимося до людини несправедливо і порушуємо її права через національність, релігію, колір шкіри або стан здоров'я — це дискримінація. Вона виникає не на порожньому місці, а ґрунтується на стереотипах й упередженому ставленні. Дискримінація людей, котрі живуть з ВІЛ, спирається на ставлення до них як до «брудних» або приречених. Таке ставлення називають стигмою.

Гра «Защипка»

Учням на одяг чіпляють защипки трьох кольорів так, щоб вони не бачили кольору своєї. Одному — особлива защипка. Необхідно об'єднатися в групи за кольором защипки. При цьому не можна дивитися на свою защипку чи розмовляти. Користуватися слід тільки «мовою жестів».

- Що відчував той, хто бігав від групи до групи і кого звідусіль проганяли?
- Що відчували решта учасників?

Інформаційне повідомлення «Червона стрічка»

Психолог. Символом прихильності до проблеми СНІДу є червона стрічка, яку ввели у США під час війни 1991 року в Перській затоці на знак протесту проти виділення державою чималих коштів на військові дії, тоді як асигнування на боротьбу зі СНІДом було скорочено.

Активісти обрали своїм символом червону стрічку за контрастом із жовтими стрічками, які носили у пам'ять про військовослужбовців, що брали участь у війні. Так червона стрічка набула міжнародного значення як символ згуртованості проблемою СНІДу.



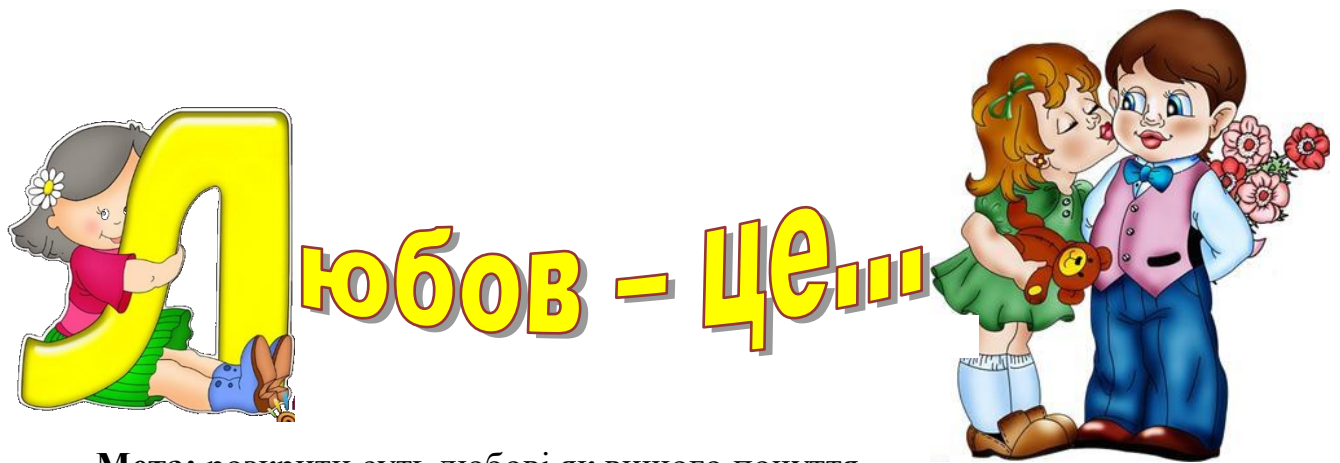
Рефлексія заняття

Психолог. На початку заняття ми провели гру «Міфи і факти». Дехто з вас помилявся. Чи дізналися ви більше про ВІЛ/СНІД? Зараз ми це з'ясуємо. (Гра, коротке обговорення результатів.)

Вправа «Келих із водою»

Психолог. Усі ми знаємо, що таке для людини вода. Це — життя, здоров'я. Вона — наш друг. Недаремно при хрещенні обов'язково омивають водою. А тепер обережно передаємо чашу з водою по колу одне одному, намагаючись не розплескати її.

Збережіть, не розплескайте своє здоров'я. Щастя вам!



Мета: розкрити суть любові як вищого почуття.

Матеріали: комп'ютер, проектор, колонки, екран, диск із відеоматеріалами або підключення до Інтернету, ручки, аркуші паперу формату А4.

Хід заняття

Психолог. Добрий день! Сьогодні ми з вами проводимо кінотренінг на тему «Любов — це...». Під час заняття спробуємо зрозуміти, що саме означає любов, для чого вона нам потрібна і чи потрібна взагалі. Ці одвічні питання не дають спокою людям уже протягом багатьох поколінь. Деякі вважають, що це найсвітліше, найсильніше та найприємніше почуття у світі. Дехто що любов — це постійні сварки, які переплітаються з глибокою прихильністю. Треті говорять, що любові і зовсім не існує, що це просто ілюзія та брехня. Цьому почуттю присвячено безліч літературних творів, пісень, фільмів, передач.

Ми розпочинаємо наше заняття з перегляду відеопритчі про любов.

Показ відеоролика «Притча про любов»

Переглянути притчу можна за посиланням <http://www.youtube.com/watch?v=6FKcjgQwkhU&feature=related>.



Колись дуже давно на Землі був острів, на якому жили всі духовні цінності. Але одного разу вони помітили, як острів почав іти під воду. Усі цінності сіли на свої кораблі і попливли. На острові залишилася лише Любов. Вона чекала до останнього, але коли чекати вже стало нічого, Любов теж захотіла поплисти з острова. Тоді вона покликала Багатство і попросилася до нього на корабель, але Багатство відповіло:

— На моєму кораблі багато коштовностей і золота, для тебе тут немає місця.

Коли пропливав корабель Смутку, вона просилася до нього, але той відповів:

— Пробач, Любове, але я настільки сумний, що мені потрібно завжди залишатися наодинці. Тоді Любов побачила корабель Гордості і попросила про допомогу її, однак та сказала, що Любов порушить гармонію на її кораблі, і теж не взяла до себе. Любов зовсім зневірилася. І раптом вона почула голос десь

позаду:

— Ходімо, Любове, я візьму тебе з собою.

Любов обернулась і побачила старця. Він довів її до суші, і коли старець поплив геть, Любов зрозуміла, що забула запитати його ім'я. Тоді вона звернулася до Пізнання:

— Скажи, Пізнання, хто врятував мене? Ким був цей старець?

Пізнання подивилося на Любов:

— Це був Час.

— Час? — перепитала Любов. — Але чому він врятував мене?

Пізнання ще раз поглянуло на Любов, потім удалину, куди поплив старець:

— Тому що тільки Час знає, яка важлива в житті Любов.

Обговорення ролика

Запитання учням:

— Що таке любов?

— Що вона означає для вас?

— Яке місце любов займає в житті?

— Як ви вважаєте, чому на кораблях Багатства, Гордості, Смутку не знайшлося місця для Любові?

— Як можна зрозуміти фразу «Тільки Час знає, яка важлива в житті Любов»?

Психолог. Дякую за ваші відповіді. Любов — це найвищий прояв людських почуттів. Вона володарює над людиною, міняє її саму й усе її життя. Закохані відчують незвичайний сплеск натхнення, яке сприяє їхній творчості, штовхає на доблесні подвиги, сповнені героїзму.

Щоб викликати почуття у коханої людини, ми прагнемо стати якнайкращими, вдосконалюємо себе, проявляємо найліпші риси вдачі: мужність, відданість, самовідданість, душевну щедрість.

Той, хто любить, бачить світ навколо себе в усьому його розмаїтті та красі, і це робить його життя набагато насиченішим і багатшим.

Тепер я пропоную подивитися ще одну відео-притчу «Будда і куртизанка».

Ви знаєте, хто такий Будда?

Діти часто не знають, хто такий Будда, називають його Богом, тому треба їм пояснити, що Будда — це конкретна історична особа — Сіддгартга Гаутама, спадкоємець знатного клану Шак'їв, що належав до касты воїнів. В Індії його вважають учителем універсальної істини, що лежить в основі всіх релігій світу.

Показ відеопритчі «Будда і куртизанка»

Переглянути притчу можна за посиланням:
<http://www.youtube.com/watch?v=9Xyunpbu8F0>

Одного разу, коли Будда зі своїми учнями відпочивав у холодку дерев, одна куртизанка підійшла до нього. Тільки-но вона побачила божественне обличчя, що сяяло небесною красою, вона закохалася в нього і голосно вигукнула:

- О, прекрасний, осяйний, я люблю тебе! Учні, які дали обітницю безшлюбності, були дуже здивовані, почувши, що Будда сказав куртизанці:

- Я теж люблю тебе. але. кохана моя, прошу, не торкайся до мене зараз.

Куртизанка запитала:

- Вите мене коханою, і я люблю вас, чому ж забороняєте мені торкатися вас?

Великий Майстер відповів:

- Кохана, я повторюю, що зараз не час, я прийду до тебе пізніше. Я хочу перевірити свою любов!

Учні подумали: «Невже Учитель закохався в куртизанку?».

За декілька років, коли Будда медитував зі своїми учнями, він несподівано вигукнув:

— Мені треба йти, кохана жінка кличе мене, тепер я справді їй потрібен.

Учні побігли за Буддою, який, як їм здалося, був закоханий у куртизанку і біг, щоб зустрітися з нею. Усі разом вони прибули до того дерева, де зустріли куртизанку кілька років тому. Вона була там.

її колись прекрасне тіло вкрилося виразками. Учні зупинилися, розгублені, а Будда взяв її виснажене тіло на руки і поніс до лікаря, кажучи їй:

- Кохана, ось я прийшов, щоб перевірити свою любов до тебе і виконати обіцянку. Я довго чекав можливості проявити свою справжню любов, бо я люблю тебе навіть тоді, коли всі інші відвернулися, я обіймаю, тебе, коли всі твої друзі не бажають торкатися до тебе.

Після лікування куртизанка долучилася до учнів Будди.

Обговорення

Скажіть, про яку особливість справжньої любові говориться в цій притчі?

Після обговорення психолог зачитує вірш Є. Асадова «Слово про любов...».

Психолог. Зазвичай люди люблять за щось: за красу, за розум, за веселу вдачу. Проте справжня любов виникає без причин. Вона просто є.

Айсин Джу Лю Хенг Ан, спадкоємець імператорської родини, майстер каліграфії, пропонує таку формулу любові: «Якщо ти щасливий, то і я щасливий. Справжнє почуття є тоді, коли ти готовий принести свою любов у дарунок».

Любов стихійна, нелогічна. Про неї можна говорити нескінченно. І всі слова будуть тільки піднесеними. Можливо, це почуття ніколи не вийде з розряду таємниць, таких як народження, смерть, Бог. Коли вона вас охоплює, все навкруги зникає, залишається тільки той, кого любиш. Недаремно любов оспівують поети, художники, музиканти. Вона варта того.

Любов спонукає до різних вчинків. Люди живуть заради любові, творять заради любові, мріють заради любові. Здійснюють заради неї надзвичайні подвиги.

Про це буде наш наступний сюжет. Він про любов, про трагедію, про мужність і подвиг. Це кліп групи K.I.S.S. «I am woman».

Перегляд кліпу групи K.I.S.S. «I am woman».

Подивитись кліп можна за посиланням:
<http://www.youtube.com/watch?v=2mNgVi6k0ziI>

Інтерактивна вправа

Заходами у клас, кожен із вас отримав сердечко певного кольору. Зараз ви маєте об'єднатися у групи за кольором сердечок.

Ми пропонуємо вам таке завдання: кожна група повинна написати листа.

1. Що б сказала дівчина хлопцю після операції, коли їй здалося, що він її покинув?

2. Що б сказав хлопець дівчині, коли вирішив віддати їй свій зір?

3. Що хотіла сказати дівчина хлопцю вже після того, як дізналася, що він для неї зробив?

На виконання завдання — 10 хвилин. Під час виконання грає тиха спокійна музика.

Відповіді дітей

Під музику кожна група зачитує свої листи.

Завершення. Висновки.



Усе в твоїх
руках



Мета: формування позитивної моральної спрямованості учнів, відповідальності за власні вчинки.

Матеріали: комп'ютер, проектор, колонки, екран, диск із відеоматеріалами або підключення до Інтернету, ручки, аркуші паперу формату А4.

Хід заняття

Психолог. Добридень! Сьогодні ми з вами проводимо кінотренінг «Усе в твоїх руках». Ми дивитимемося відеопригті. Ви знаєте, що таке притчі? (Відповіді дітей. Психолог коротко підсумовує.)

Притча — це невелика повчальна історія, що в символічній формі передає

глибоку мудрість. У ній завжди закладений якийсь сенс, підказка, порада, знання. Притчі передають із покоління в покоління. Оскільки зміст притч символічний, то їхній сенс не завжди можна зрозуміти одразу. Найчастіше доводиться замислюватися, роздумувати, обговорювати. Це ми зараз і робитимемо — дивитимемося, а потім обговорюватимемо відеопритчі.

Відеопритча «Усе в твоїх руках»

Переглянути притчу можна за посиланням:
<http://www.youtube.com/watch?v=8gFWSyFGfZc&feature=related>

Дуже давно у старовинному місті жив Майстер, оточений учнями. Найздібніший із них одного разу замислився: «А чи є питання, на яке наш Майстер не зміг би дати відповіді?». Він пішов на квітучу галявину, впіймав найкрасивішого метелика і сховав його між долонями. Метелик чіплявся лапками за його руки, й учневі було лоскотно. Усміхаючись, він підійшов до Майстра і запитав:



— Скажіть, який метелик у мене в руках: живий чи мертвий?

Він міцно тримав метелика в зімкнутих долонях і був готовий у будь-яку мить стиснути їх, щоб виявитися правим.

Не дивлячись на руки учня, Майстер відповів:

— Усе в твоїх руках.

Обговорення

Дітям ставлять запитання, слухають усі відповіді. Якщо правильної відповіді не дають, то психолог сам пояснює сенс притчі.

— Як ви думаєте, про що ця притча?

— Чи траплялися у вашому житті випадки, коли чийсь необережний вчинок або слово впливали на те, що відбувалося в житті інших людей?

Якщо діти розповідають про такі випадки, то можна попросити їх розповісти детальніше.

Психолог. Дякую за відповіді, давайте подивимося наступний відеоролик. Він називається «Усе залишає свій слід».

Відеопритча «Усе залишає свій слід»

Переглянути притчу можна за посиланням:
<http://www.youtube.com/watch?v=6V9vp6JSGAo>

Жив колись один дуже запальний і невгамовний молодий парубок. Одного разу батько дав йому мішечок із цвяхами й наказав щоразу, коли той не стримає свого гніву, вбивати один цвях у стовп огорожі.

У перший день у стовпі було декілька десятків цвяхів. Наступного тижня хлопець навчився стримувати свій гнів, і щодня число цвяхів у стовпі почало зменшуватися. Юнак зрозумів, що легше контролювати свій гнів, ніж забивати цвяхи.

Нарешті настав день, коли хлопець жодного разу не виявив гніву. Він розповів про це своєму батькові, і той сказав, що цього дня, коли синові вдасться стриматися, він може витягнути зі стовпа по одному цвяху.

Минав час, і настав день, коли він міг повідомити батькові про те, що у стовпі не залишилося жодного цвяха. Тоді батько взяв сина за руку і підвів до огорожі:

— Ти непогано впорався, але бачиш, скільки в стовпі дірок? Він уже ніколи не буде таким, як раніше. Коли говориш людині щось зле, у неї залишається такий же шрам на душі, як і ці діри на стовпі. І неважливо, скільки разів після цього ти вибачишся — шрам залишиться.

Обговорення

— Чи згодні ви зі змістом притчі?

— Як вважаєте, чому шрам зостанеться, незважаючи на вибачення?

— Чи доводилося вам вибачатися після того, як когось образили?

Відеопритча «Пекло і рай у твоїй душі»

Психолог. Зараз ми подивимося ще одну відео-притчу. Вона називається «Пекло і рай у твоїй душі». Але перш ніж почнемо її перегляд, я попрошу вас відповісти на декілька запитань.

— Скажіть, що таке Пекло?

— А що таке Рай?

Після відповідей без обговорення одразу починається перегляд відеоролика.

Переглянути притчу можна за посиланням:
<http://www.youtube.com/watch?v=IuXzgbT2dQ0&feature=related>

Одного разу до майстра прийшов відомий усім великий воїн. Майстер запитав його:

- Що привело тебе до мене?

— Я прийшов, щоб пізнати мудрість і дізнатися, що є Рай, а що є Пекло.

— А хто ти такий?

— Невже ти не чув про мене? Я ж найкращий із воїнів!

— Ти? З обличчям жебрака? Великий воїн? Гнів воїна був настільки сильний, що одним рухом він вихопив з піхов меч і, замахнувшись, вигукнув:

— Як ти посмів?! Ти помреш за свої слова! Майстер спокійно подивився йому в очі і сказав:

— Ось зараз ти створюєш Пекло.

Воїн вклав меч у піхви, вклонився майстрові і подякував:

— Спасибі, я все зрозумів.

— А ось зараз ти створюєш Рай.

Обговорення

Після перегляду відеоролика психолог згадує відповіді дітей, а потім без додаткових запитань сам розкриває суть цих понять.

Психолог. Як ми побачили у притчі, Пекло і Рай — не лише релігійні поняття. Це стани нашої душі. Що добріші ми, то більше здатні зрозуміти себе й інших, то більше налаштовані на хороші стосунки, то краще нам жити, то

більше ми здатні відчуті рай у душі. Пекло — це коли ми наповнені злістю, ненавистю, заздрістю, образами.

Діти, скажіть, а у вас у класі чого більше: добра, розуміння, підтримки, дружби чи злості, заздрості, ворожнечі?

Психолог. У кожному колективі є свій дух, свій клімат, свій настрій. Кожен колектив сам створює атмосферу, в якій він живе. І те, на що більше схожі умови у вас у класі, — на рай або на пекло — залежить тільки від вас самих. Пам'ятайте, як говорилося в першій притчі: «Усе в твоїх руках». Кожен із вас зараз може сказати собі: «Усе в моїх руках». І буде правий. Я бажаю вам, щоб життя у вашому класі було схоже не рай. Усе залежить від вас. Якщо ми хочемо змінити своє життя на краще, то немає сенсу чекати, поки це зробить хтось інший. Треба самим починати діяти.

Інтерактивне завдання

Будь-яким зручним для психолога способом діти об'єднуються в три групи.

Усі групи отримують однакове завдання: показати театральну міні-постановку за змістом вибраної притчі:

1. «Усе в твоїх руках».
2. «Усе залишає свій слід».
3. «Пекло і рай у твоїй душі». Представник кожної групи бере зі столу перегорнутий аркуш із назвою притчі.

Алгоритм виконання:

1. Згадати зміст притчі (3 хвилини). Важливо підкреслити, що буквально відтворення діалогів не обов'язкове. Цілком досить передати головний сенс притчі.
2. Вирішити, скільки дійових осіб буде в постановці (3 хвилини). Якщо діти вважають за необхідне, то мають право вводити в сюжет будь-яких додаткових персонажів, відсутніх у відеороликах. Головне — не змінювати смислу притчі.
3. Обговорити, які риси характеру мають дійові особи (3 хвилини).
4. Вибрати акторів і розподілити ролі (3 хвилини).
5. Провести коротку репетицію (7 хвилин).
6. Виступити (3—5 хвилин для кожної команди).

Обговорення інтерактивного завдання

- Що для вас було найскладнішим та найлегшим у завданні?
- Чи правильно були зображені риси характеру головних героїв?
- Якщо неправильно, то чому?



Шляхи потрапляння українських громадян

до рук торговців людьми

Мета: ознайомити учнів з основними шляхами потрапляння українських громадян до тенет торговців людьми, навчити вирізняти різні види оголошень; виокремити основні моменти, на які потрібно звертати увагу при виїзді за кордон, розвивати вміння аналізу та узагальнення, виховувати відчуття командної роботи.

Обладнання: декілька наборів оголошень у газетах (із закресленими назвами та адресами фірм) про працевлаштування або навчання за кордоном, об'яви шлюбних агенцій; маркери, фліп-чарт.

Хід заняття

Розминка «Асоціації»

Варіант 1. Учні сідають у коло. Першому учневі психолог називає слово або словосполучення, пов'язане з темою заняття, наприклад: «робота за кордоном» або «програма молодіжного обміну». У відповідь учень має сказати слово, яке асоціюється з ним, - наприклад, «оголошення», «роботодавець», «студент». Кожен наступний учасник гри дає свої асоціації з попереднім (не з першим) словом. Таким чином утворюється ланцюжок асоціацій, які записуються на дошці або фліп-чарті.

Варіант 2. Асоціації даються тільки з тим словом, яке каже психолог.

Варіант 3. Після проведення розминки можна акцентувати увагу учасників на тому, що слова-асоціації відображають те коло понять, які будуть необхідні під час вивчення даної теми, ще раз їх згадати, доповнити, обговорити.

Підкреслити важливість понять можна таким чином:

Психолог. Гра закінчилася, але якщо ви подивитесь на те, що записано на дошці/фліп-чарті, то побачите: саме про ці поняття ми маємо нагоду поговорити сьогодні, або:

«Для чого ця гра? Тепер, якщо ми подивимось на дошку/фліп-чарт, то побачимо, що саме ці слова або поняття можуть бути сходинками, якими ми будемо ходити сьогодні протягом заняття».

Аналіз оголошень

Учнів розподіляють на малі групи, кожній групі видається набір газетних оголошень. Протягом 3-5 хв. учні мають можливість переглянути їх та

відповісти на такі запитання:

- На що ви звертали увагу під час читання оголошення?
- Які рекламні оголошення викликали у вас найбільшу підозру, чому?
- За якими рекламними оголошеннями ви поїхали б за кордон, чому?

Наступні 5-7хвилин учні презентують результати обговорення в групах та аналізують ситуацію в цілому:

Які найбільш поширені шляхи виїзду за кордон для українських громадян?

Перед виконанням наступної вправи, можна поставити питання:

- ✚ Чому люди довіряють оголошенням?
- ✚ Як можливо характеризувати людину, яка найбільше ризикує потрапити до тенет торговців людьми?

Рольова гра

Учні діляться на групи по 2-3 особи. Кожна група має представити невеличку сценку «Звертання за оголошенням» (один із шляхів потрапляння за кордон): робота за кордоном, навчання, знайомство через Інтернет. Один або двоє з членів групи мають бути стороною, яка пропонує виїзд, інші члени групи – це ті, хто звертається за оголошенням. Час на підготовку – 7-10 хвилин. Після представлення сценок можливі запитання та обмін враженнями.

Сценки можуть також бути представлені пантомімою - тоді виникне простір для запитань та подальшої дискусії.

Заключна вправа «Дерево побажань»

Кожному учневі роздаються маленькі аркушки паперу. На них вони пишуть свої побажання людині, яка їде за кордон. Можливе формулювання завдання:

Психолог. А тепер на базі тих знань, які ви отримали протягом лекції і протягом сьогоднішнього заняття, всім пропонується побути експертом і побажати або порадити щось людині, яка збирається за кордон.

Варіанти порад:

- не довіряйте чужим людям,
- не віддавайте документи,
- обов'язково підписуйте контракт,
- перевірте медичні дані про майбутнього чоловіка (дружину),
- перевірте ліцензію фірми,
- не перевищуйте термін дії візи,
- візьміть із собою телефони посольства, громадських організацій в іншій країні.

Учні записують на аркуші паперу свої побажання і приклеюють їх до «дерева побажань», намальованого на фліп-чарті. Перед тим, як приклеїти свій аркушик, кожен з учнів зачитує написане.

Корисна інформація: зверніть увагу, що при використанні варіантів завдань, поданих у розробці заняття, бажано враховувати необхідність перепланування часу на завдання.

Запитання до теми:

- Як люди можуть дізнатися про пропозиції поїхати за кордон?
- Якими можуть бути шляхи потрапляння до рук торговців людьми?
- Як відрізнити сумнівні пропозиції?
- Як перевірити діяльність фірми-посередника з працевлаштування за кордоном?
- Чи можливо перевірити діяльність шлюбних агенцій?

Незабаром ІСПИТИ



Мета:

- допомогти учням уникнути травматичних чинників, які спричинені очікуваною державною підсумковою атестацією;
- сприяти формуванню позиції усвідомленого розуміння неминучої участі та запобігти проявам руйнівних чинників;
- створити сприятливі умови для успішного подолання проявів невпевненості;
- формувати вміння розв'язувати навчальні та життєві завдання, бути вільною та динамічною особистістю;
- формувати у школярів емоційно позитивне ставлення до державної підсумкової атестації, навички саморегуляції в напружених ситуаціях.

Група формується з учнів 9-х та 11-х класів.

Матеріали: стікери, кольорові олівці, фломастери, папір форматів А4, А3, зображення малюнків людини, сонечка, валізи, годинника, корзини для сміття, будинка, бланки з тестом, секундомір.

Хід заняття

Психолог.

Стрімко плине час, наближаючи гарячі події державної підсумкової атестації та незалежного зовнішнього оцінювання. Для більшості випускників цього року і багатьох випускників попередніх років ці події без перебільшення

можна назвати доленосними: адже молоді люди вибирають своє доросле життя, долають першу сходинку на шляху до професійної досконалості.

Дуже часто ми потрапляємо в ситуації, які є для нас стресовими. Державна підсумкова атестація та зовнішнє незалежне оцінювання є саме такою ситуацією. В подальшому вищезгадані терміни ми будемо називати іспити. Чому іспит? А тому, що в перекладі з латинської іспит означає випробування.

Найбільшою проблемою у ситуації випробування стають наші хвилювання. Гормон, який виділяється в момент, коли людина відчуває страх, впливає на пам'ять. Це може бути причиною того, що деякі учні на іспитах повністю забувають вивчений матеріал.

Однак, хоча цей гормон складно піддається впливу, і на нього управу можна знайти. Навички емоційної саморегуляції, інформація з оптимальної підготовки та поведінки під час іспиту — це питання, яким присвячена наша сьогоднішня зустріч. Вони зможуть полегшити тягар ударів іспитів по вашій нервовій системі та допомогти досягнути успіху.

Вправа «Моніторинг цілей» (5 хв)

Учасникам роздають стікери, кожен відображає, чого саме чекає від заняття, в чому вони хочуть себе зрозуміти, що змінити, чого навчитися? Після написання кожен оголошує, прикріплює написане перед собою на парті.

Гра «Я у сонячному промінні» (10 хв)

Кожному учаснику роздають аркуші, на яких намальовано сонечко з промінцями. Дається завдання: в колі написати велику літеру «Я», а на промінцях ті найкращі свої риси, які має учасник. Після обговорення «сонечок» дається рефлексійна установка: «За це вас можна поважати! За це ви можете собою пишатися. У житті кожної людини бувають важкі моменти. Зверніться до цього «сонця», нехай воно вас зігріє, надасть вам впевненості й поваги до себе».



Вправа «Асоціації» (5 хв)

Відштовхуючись від ключового слова «іспит», учням пропонують написати всі асоціації і все, що вони знають про нього. Можливі відповіді, а їх може бути значна кількість, приймаються всі. Після цього виду роботи проводиться інтерактивна бесіда і мозкова атака для збору всіх знань і висловлювань (переноситься на ватман).

Розповідь

Як бачимо, ваші асоціації пов'язані з тривогами, невпевненістю у своїх силах. Дуже важливо змінити цей настрій на конструктивний, спрямований на плідну підготовку до іспиту та успіх на ньому. Якщо ваші хвилювання заважають, уявіть, що вам потрібно переконати вашого друга, що іспит — це лише іспит. Знайдіть слова для аргументованої критики панічних думок.

Практична вправа

Спробуйте переконати себе за такою схемою.

Я успішно складу всі іспити	тому, що...
Я успішно складу всі іспити	навіть, якщо...
Я успішно складу всі іспити	не зважаючи на...
Я успішно складу всі іспити	так, що...
Я успішно складу всі іспити	завдяки...
Я успішно складу всі іспити	так само, як і...
Я успішно складу всі іспити	разом з...
Я успішно складу всі іспити	спираючись на...
Я успішно складу всі іспити	бо прагну...

Можливо, ці висловлювання стануть дієвою формулою вашого оптимістичного конструктивного настрою у підготовці до іспиту.

Вправа «Хвилина» (5 хв)

Заплющте очі за командою ведучого і за хвилину розплющте їх. У кожного хвилина буде умовна, у когось вона мине швидше, у когось повільніше. Хтось значно поспішає, хтось відстає, достовірну інформацію надасть ведучий. Таку ж процедуру провести знову, тільки цього разу потрібно 60 с. Урахуйте похибки.

Проективний малюнок «Чого я боюся?» (10 хв)

Інструкція: взяти аркуші паперу, кольорові олівці. Намалювати малюнок, зміст якого відповідає на запитання «Чого я боюся?». Потім потрібно буде розказати членам групи, що саме й чому вони намалювали.

Оцінка свого стану перед іспитом (5 хв)

1. Я хочу, щоб день іспиту:

- швидше настав, і тоді я повною мірою виявлю, на що я здатний;
- нарешті минув, як страшний сон;
- був як і всі інші дні, бо це для мене нічого не змінює.

2. На іспиті я відповідатиму:

- з аркуша, щоб не збитися;
- дивлячись екзаменатору прямо у вічі;
- краєм ока поглядаючи у написане, як диктор телебачення.

3. Яке б питання мені не випало, я буду:

- говорити з незворушною впевненістю;
- добре обдумувати кожне слово, щоб зберегти послідовність викладу;
- намагатись «прочитати в очах» екзаменатора, як моя відповідь вплине

на оцінку.

4. Наближаючись до екзаменатора для відповіді, я:

- більше зосереджусь, щоб утримати у пам'яті весь хід відповіді;
- посміхнусь екзаменаторові, щоб йому приємніше було мене

вислуховувати;

в) намагатимуся зручніше сісти, покласти написані аркуші, щоб утамувати своє хвилювання.

5. До початку відповіді я:

- а) перегляну написане;
- б) утримуватиму в пам'яті початок першої фрази;
- в) думатиму про те, як оцінять мою відповідь.

6. Я говоритиму:

а) у швидкому темпі, щоб мою думку не перебили додатковим запитанням;

б) у середньому темпі, з паузами, бо будь-яке запитання викличе у мене «спортивну злість» і тільки підштовхне мислення;

в) як уже доведеться, бо це залежатиме від питання, яке я витягну.

7. Коли я думаю про іспит, у мене:

- а) «смокче під лопаткою»;
- б) з'являється бажання показати, що я справді вчив матеріал;
- в) виникає панічний страх, який мені важко подолати.

8. Я вважаю, що в день іспиту почуватимусь:

- а) працездатним і витривалим;
- б) напруженим, але здатним упоратися із завданням;
- в) втомленим і розбитим.

9. Я готовий чекати своєї черги відповідати:

- а) хоч до кінця іспиту;
- б) хвилин 15—20;
- в) у межах години.

10. Я уявляю екзаменатора:

- а) похмурою і неприступною людиною;
- б) людиною, що може зацікавитися моєю відповіддю;
- в) байдужою людиною, що навряд чи вирізнить мене серед інших.

№ запитання	Варіант твердження		
	а	б	в
1	0	2	1
2	2	0	1
3	0	1	2
4	1	0	2
5	0	1	2
6	1	0	2
7	1	0	2
8	0	1	2
9	0	2	1
10	2	0	1

Ключ до тесту

Інтерпретація результатів

Менше 10 балів. Ви завчасно зуміли себе мобілізувати і передчуття екзаменаційного напруження тільки бадьорить вас, викликає приплив нових сил. Ви володієте собою, і це додає вам упевненості. Ваш настрій може справити приємне враження на екзаменатора. Але не перестарайтесь, щоб ваш піднесений настрій не був сприйнятий як пустотливі пестощі, несумісні із серйозністю екзаменаційної процедури. Підтримайте свій мажорний настрій, не даючи йому згаснути через якусь дріб'язкову випадковість. Ваша працездатність у поєднанні з терплячістю й витривалістю сприятимуть успіху. У відповідях намагайтесь уникати поверховості й загальних фраз.

Від 11 до 20 балів. Передчуття екзаменаційного напруження, звичайно, малоприємне для вас. Але невелика тривога змушує зосередитись і посилює почуття відповідальності. Безумовно, ви зможете викласти вивчене в логічній послідовності, чітко й виразно. Вам треба добре обміркувати те, що говоритимете, тому що найкращим способом для цього буде виклад розширених тез на кожне запитання. Не завадить записати окремі думки, висловлювання, цитати, дати, накреслити схеми. Звичайно, ви пам'ятатимете їх і без цього, але запис, навіть сам вигляд списаних власною рукою аркушів, додасть вам упевненості.

Відповідаючи, не поспішайте. Намагайтесь збагатити власне мовлення прикметниками, порівняннями, якщо вони будуть доречні. Виразність, з якою ви будете відповідати, викличе у вас прилив сил і натхнення, поновить у пам'яті навіть ті відомості, які спочатку й не згадалися.

21 і більше балів. Свої знання ви, звичайно, впевненіше виявили б на письмовому іспиті. Але хіба не траплялося вам долати всі хвилювання й страхи? Згадайте, як радісно і приємно було від цього потім. Чому ж у цьому випадку не зробити навпаки: хай буде приємно і радісно від того, що ви змогли опанувати ваші переживання до іспиту, зуміли оволодіти собою. Почніть із позитивного налаштування на саму подію. Наприклад: «Ура! Завтра зустрінусь зі своїм улюбленим викладачем... поставлю крапку на вивченні... (предмета, особливо не дуже улюбленого)» і т. д. Дозволяється будь-яка позитивна форма очікування. Опануйте себе. Причому — буквально: жест, коли руки за спиною зчеплені, чи одна тримає за зап'ястя іншу, справді допомагає зняти емоційне навантаження. Відкиньте нудьгу, дивлячись на екзаменаційні білети. Ця гора інформації вже є у вашій голові. Треба тільки її знайти та упорядкувати.

Вправа «Супер-учень» (10 хв)

Психолог пропонує розділитися на групи по 6 учасників. Кожній групі дається завдання скласти портрет «суперучня», котрий, без сумнівів, здасть будь-який екзамен. Але зробити це потрібно, враховуючи дві умови:

1. Риса, яку ви маєте написати для «суперучня», має бути притаманна для будь-якого з учасників даної групи.

2. У кожного учасника підгрупи необхідно запозичити якусь одну рису для успішної здачі екзамену (наприклад: для того, щоб екзамен було легко



здати, необхідно мати таку рису, як у Олі — працьовитість, Тані — наполегливість і т. д.). Кожна група представляє портрет. Після цього на великому ватмані складається загальний портрет «суперучня» (у вигляді будинку). У кожного

учня на парті такі ж будиночки, де вони відмічають 12 основних рис.

Підсумовуючи, ведучий зауважує, що у кожного з учасників знайшлася сильна сторона. Ураховуючи поради групи і завчасну підготовку до екзаменів, можна їх скласти з найменшою шкодою для здоров'я.

— Чи справді є загрозливою для здоров'я така стресова ситуація, як іспит?

Вправа «Екзамен і здоров'я» (20 хв)

Малюнок людини

Етап I. Учасників ділимо на дві групи по шість осіб. Кожна група отримує малюнок людини, кольорові олівці. На малюнку людини відмітьте зони екзаменаційного ризику для здоров'я людини на думку учнів і аргументуйте, чому так. Представте результати групи.

Ведучий на великому малюнку людини відмічає вразливі зони — органи. Обговорюють, які зони найбільше страждають і чому?

Етап II. Групи отримують завдання: виробити рецепт, поради, дотримуючись яких обрана зона — орган зазнає найменшого ураження. Ведучий розподіляє зони по групах (очі, голова, серце і т. д.).

Наприклад: допомогти очам — це значить читати в добре освітленому приміщенні; читати в окулярах, якщо прописані; утримуватися від перевантаження за комп'ютером, телевізором; робити перерви і т. д.).

По завершенню роботи групи презентують вироблені поради, записані на окремому аркуші, та прикріплюють до зони уражень на великому малюнку.

Звітують усі групи.

Вправа «Валіза, годинник, кошик» (10 хв)

Мета: провести загальну оцінку профілактичного заняття.

Матеріали: підготовлені та прикріплені до стіни зображення валізи, кошика для сміття, годинника; по 3 різнокольорові стікери для кожного учасника (оранжевий, рожевий, блакитний).

Запишіть свої враження від заняття та приклейте на закріплених зображеннях валізи, кошика для сміття, годинника тощо.

На оранжевому аркуші напишіть найважливіше, що особисто отримали від заняття, що бажаєте забрати з собою та використати у своїй діяльності. Відповіді учасники розміщують на малюнку, де зображена «валіза».

На рожевому аркуші — те, що виявилось цікавим для учасника, але поки що він не знає, як використати це для себе. Тобто те, що необхідно допрацювати, домислити. Приклеюється до малюнка, де зображено «годинник».

На голубому аркуші — те, що було непотрібне, нецікаве, те, що учасник не використовуватиме. Написане приклейте до малюнка із зображенням «кошика для сміття».

Написане слід прокоментувати.

Притча «Усе у твоїх руках»

Дуже давно у старовинному місті жив великий мудрець, слава про мудрість якого поширювалася далеко від його рідного краю. Проте був у місті і чоловік, який заздрив славі мудреця. І вирішив він придумати таке запитання, на яке той не зміг би відповісти.

Він спіймав метелика і подумав: «А що, як я спитаю у мудреця: який метелик у моїх руках, живий чи мертвий? Якщо він скаже, що живий, я стисну долоні, і метелик помре, а як скаже, що мертвий, я розтулю долоні, і метелик злетить. Тоді всі зрозуміють, хто з нас розумніший».

Так заздрісник і зробив. Та коли він запитав мудреця про метелика, мудрець, який насправді був надзвичайно розумною людиною, відповів: «Усе у твоїх руках». Збентежений чоловік випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

Практична вправа «Побажання успіхів» (5 хв)

Сформулюйте собі побажання успіху на іспитах, запишіть його на аркуші паперу. Зробіть із нього літак та відправте своїм друзям. Нехай ці побажання обов'язково здійсняться.

Кожен з вас отримає пам'ятки:

- «Як краще підготуватися до іспитів»;
- «На іспиті»;
- «Як найкраще запам'ятовувати матеріал».

Зверніться до них! Використовуйте їх та будьте успішними випускниками та абітурієнтами!

ЯК НАЙКРАЩЕ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ МАТЕРІАЛ

Пропонуємо кілька прийомів, за допомогою яких можна краще запам'ятати навчальний матеріал.

1. Магічна сімка. Ви ніколи не замислювалися, чому в давнину число «сім» було популярним і оточеним таємничим ореолом?

Чому, скажімо, перш ніж відрізати, треба сім разів відміряти, і чому саме «семеро одного не чекають»? А ще було сім давньогрецьких мудреців, «сім чудес світу». Та й семиденний тиждень навряд чи випадковий...

Психологи розкрили секрет «магічної сімки». Виявляється, такий у середньому обсяг нашої пам'яті.

За умови одночасного сприймання вона здатна утримати і потім відтворити в середньому сім об'єктів. Причому сім літер запам'ятовується не легше, ніж сім слів і навіть сім фраз. Тому, якщо обсяг матеріалу, котрий треба запам'ятати, дуже великий, краще поділити його на змістові уривки, прагнучи, щоб їх було не більше семи. Ще один висновок із цього правила: змістовні частини матеріалу треба збільшувати й узагальнювати, передаючи головну думку однією фразою.

Адже для запам'ятовування одного речення, однієї думки, в якій міститься зміст двосторінкового тексту, потрібний порівняно однаковий обсяг пам'яті. Ось що писав із цього приводу американський психолог Міллер, який відкрив це явище: «Це схоже на те, коли б вам довелося носити ваші гроші в гаманці, який може вмістити тільки сім монет. Гаманцеві байдуже, будуть ці монети пенсами чи срібними доларами».

2. Шукайте зв'язки. Любителі детективів знають, що досвідчений сищик не поспішає одягати наручники на рядового члена банди. Значно важливіше виявити зв'язки злочинця, ватажків. Іншими словами, серед другорядного треба виявити найголовніше. Через те не слід поспішати щоб там не було запам'ятати складний текст, не розібравшись у його внутрішніх зв'язках, не зрозумівши міркувань автора.

У матеріалі можуть бути такі зв'язки:

- **змістові** — текст, в якому одна думка логічно визначає іншу, що йде за нею, запам'ятовується порівняно легко. Через те з самого початку постарайтеся зрозуміти зміст тексту, побачити логічні зв'язки між абзацами, параграфами, розділами;

- **структурні** — психологічні експерименти показали, що під час запам'ятовування логічно не пов'язаних між собою слів (термінів, іноземних слів) важливе значення має їхнє розміщення на аркуші, об'єднання у групи (наприклад, цифру в номері телефону) і навіть у якісь фігури. Підкреслюйте, обводьте потрібне, робіть скорочення, групуйте слова, які починаються з однієї літери.

3. Використовуйте асоціації

Прийоми довільного запам'ятовування можна поділити на дві групи:

- побудовані на виявленні внутрішніх зв'язків, які є в матеріалі, що запам'ятовується;
- побудовані на внесенні ззовні в матеріал, що запам'ятовується, штучних зв'язків.

Останні називають мнемонічними і застосовують тоді, коли важко виявити внутрішню структуру матеріалу. Розглянемо два мнемонічні прийоми: локальної прив'язки і словесних посередників. Метод локальної прив'язки, або «метод місць», полягає в побудові для кількох об'єктів, що запам'ятовуються, другого ряду — опорного, який складається з добре знайомих об'єктів або таких, що легко запам'ятовуються. Послідовність об'єктів в опорному ряду організована так, що жорстко визначено порядок їх переліку. На практиці таким опорним рядом може бути послідовність кімнат у квартирі, будинків на

вулиці тощо. Людина спочатку заучує опорний ряд, а потім використовує його елементи, щоб зіставити з ними елементи ряду, який треба запам'ятати.

Такий спосіб полегшення запам'ятовування давній — йому понад дві тисячі років; є навіть легенда про те, як він виник. Одного разу поет Сімонід був у гостях. Раптом його викликали у невідкладній справі. Як тільки він вийшов за поріг будинку, стався потужний підземний поштовх — будинок, де він щойно бенкетував, розвалився, і всі гості виявилися похованими під уламками. Родичі не могли розпізнати нікого із загиблих. Тоді Сімонід подумки уявив план приміщення, де проходив бенкет. Одразу в його пам'яті ожила картина, він згадав, де хто сидів, і вказав, які останки кому належали. Відомо, що згодом систему локальної прив'язки використовували Цицерон, Джордано Бруно та багато інших видатних людей.

Отже, якщо в матеріалі, що завчається, мало внутрішніх зв'язків — подивіться навколо. Уявивши в пам'яті обстановку, в якій ви вчили матеріал, ви пригадаєте його, тому що одержані враження мають властивість відновлювати одне одного.

4. Як повторювати?

Що краще — ще раз прочитати текст, чи спробувати переказати його своїми словами?

В одному експерименті, присвяченому вивченню пам'яті, студентів поділили на чотири групи. У першій групі уривок тексту читали двічі і двічі переказували, у четвертій — тільки раз і тричі переказали.

Зміст тексту найкраще запам'ятали студенти четвертої групи, найгірше — першої.

Отже, переказ тексту своїми словами сприяє кращому його запам'ятовуванню, ніж багаторазове читання, оскільки це активна організована робота. Взагалі, будь-яка аналітична робота з текстом сприяє кращому його запам'ятовуванню. Це може бути перекомпонування матеріалу, знаходження парадоксальних формулювань для нього, залучення контрастного фону чи матеріалу тощо.

Запам'ятайте: «Великий текст потрібно розбити не більше ніж на сім частин, пов'язати їх між собою, виділити опори (слова і думки, що стоять за ними) і завчити їх, повторюючи за наведеною схемою».

ЯК КРАЩЕ ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ІСПИТІВ

1. Приберіть усе зайве і те, що відволікає вашу увагу від безпосередньої мети — підготовки до іспиту. Заховайте від себе книжки, диски, телепрограму, відключіть телефон. Суворо скажіть собі: з 9:00 до 12:00 дня я повинен вивчити стільки-то.

2. Почніть учити з важких, незрозумілих тем, а легкі залишайте під кінець. Якщо складну тему відкладати на потім, вона висітиме, як дамоклів меч, не даючи вам спокою. В результаті якість запам'ятовування тем, які даються складно, різко знижується, якщо не зводиться до нуля. Виникає це тому, що ви намагаєтесь відкласти нерадісний момент.

3. Справжня мета навчання — не повторювання, а використання. Не тримайте знання в собі, як у сейфі. Поділіться ними з дзеркалом, улюбленим собакою, батьками чи друзями. Можете час від часу робити репетицію іспиту: зробіть невеликі картки з номерами білетів, витягайте їх і відповідайте. Відповідайте вдумливо і серйозно, бо добра репетиція — запорука успішної вистави.

4. Запам'ятовувати матеріал треба осмислено, а не механічно. Не зубрять — це довго і дає ускладнення: варто перехвилюватися, забути хоч одне слово, як текст, вивчений таким способом, зітреться. Краще запам'ятовується двічі прочитаний та переказаний текст, ніж п'ять разів прочитаний без переказу. Встановіть логічну послідовність. Розбийте матеріал на смислові частини та знайдіть у кожній ключову фразу.

5. Чергуйте розумову діяльність із фізичною. Не доводьте себе до повного знесилення й виснаження пізнанням науки. Не забувайте, що відпочинок теж необхідний. Не заборонена корисна праця на благо сім'ї: помийте підлогу, сходіть до магазину.

6. Почніть учити матеріал зранку, поки голова «свіжа». Займатися в останню ніч чи добре виспатися — справа індивідуальна. Але, як відомо, перед смертю не надихаєшся, а у людини, яка виспалась, голова працює краще, ніж у того, хто не виспався.

НА ІСПИТІ


1. Ніхто не має сумніву, що ви добре знаєте всі напрями сучасної моди, але більшість викладачів — люди консервативні. Тому всі ультрасучасні речі та екстравагантне вбрання краще зберегти для інших випадків, а для іспиту вибрати щось відповідно до ситуації. Бажано, щоб у вашому одязі переважали теплі відтінки: рожеві, оранжеві, жовті, жовто-зелені. Це налаштовує на доброзичливе ставлення.

2. Викладач зовсім не бажає вашої крові. Намагайтеся нав'язати собі те, що викладачі зовсім не хочуть нікого «загрузити». Більшість із них у шкільні та студентські роки теж хвилювалися, складаючи іспити. І в них трусилися руки, коли вони тягли білет, калатало серце і перехоплювало подих при відповіді.

3. Від усмішки стане всім світліше! Тому посміхайтесь щиро і від всієї душі, і тоді перший контакт з викладачем буде добрим. Відповідаючи, намагайтесь дивитися на викладача не з-під лоба, а відкрито.

4. Якщо вам ставлять запитання, це не значить, що вас хочуть «загрузити». Як правило, ці запитання уточнювальні, і в них уже є відповідь, або її частина. Тому геть сумніви і хвилювання. Зробіть глибокий повільний вдих і видих. Не поспішайте видавати перше, що прийде вам на думку. Про вас не подумают поганого, якщо ви скажете: «Дайте мені трохи подумати, будь ласка!» Ви встигнете заспокоїтися, і відповідь з'явиться сама по собі.





3 а крок до дорослого життя



Мета: готувати дітей до дорослого життя, свідомо формувати навички планомірної поведінки; упроваджувати ідеї дотримання здорового способу життя; розвивати вміння критично ставитись до своїх негативних учинків, виробляти стійке бажання бути здоровим.

Хід заняття

Психолог. Любі друзі! Ви перебуваєте за крок до дорослого життя, яке здається вам безпроблемним і яскравим. Але не все так просто і легко в дорослому житті. Там, у світі дорослих, ви зустрінете любов і ненависть, вірність і зраду, справжню дружбу і найстрашнішу зневагу. І найбільшим вашим досягненням у дорослому житті стане звання «гарна людина». Тому розпочати нашу сьогоднішню зустріч я хочу з однієї курдської притчі.

На початку створіння світу Бог виділив усім живим істотам по 30 років земного буття — порівну, без образ. Але людині цього здалося замало. Тоді Бог додав їй ще 15 років, відібравши їх у віслюка, якого обтяжувало стрімке життя. Коли вже і цього здалося недостатньо, Всевишній подарував людині ще 15 років, забравши півжиття в собаки. Але і в 60 років людина не вгамувалася. Творець дав улюбленцю ще 15 років, на цей раз укоротивши вік мавпі. І сказав Господь: «Живи і радуйся собі та світові, який навколо тебе».

Група учнів виконує під легку музику танок, який символізує радість життя.

Психолог. Із того часу кожна людина прагне прожити життя, відпущене їй Господом Богом у злагоді із собою й усіма, хто поруч, а отже, і бути здоровою, почуватися в безпеці й досягти успіху в житті.

Сьогодні ми розмовлятимемо про здоров'я у його сучасному розумінні, а саме в розумінні Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Складові здоров'я

На мультимедійному екрані показано схему складових здоров'я за визначенням ВООЗ.

Слайд №1

Здоров'я — стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя.

Психолог. Пропоную детальніше розглянути та пояснити, кожен зі складових здоров'я.

Фізична складова

Психолог. Стосовно фізичної складової здоров'я зазначимо: медики стверджують, що здоров'я людини на 10% залежить від спадковості, на 5% — від роботи лікарів, на 85 % — від самої людини. Якби органи людини могли говорити людським голосом, щоб вони сказали?

Важка музика.

Психолог. Чуєте, це організм подає сигнали SOS.

Виходять учні в білих футболках із намальованими органами, про які вони розповідатимуть.

Серце. Мені так погано, я так стомилося, немає вже сил стукати. Мабуть, жити залишилося мало! Могли б ви мене зрозуміти? Мені недостатньо кисню, мене так душить нікотин, ця отрута — непереможна. Мої судини кров'яні у диму згоряють день за днем. І якщо ви мене не врятуєте, я від куріння загину.

Головний мозок. Висушив мене триклятий злодій, немає більше світлих дум. Він мої нейрони вкрав, промінявши на клей «Момент» і увагу, і пам'ять. Страждаю від клятих сигарет.

Печінка. Я вже не живу, я давно страждаю, алкоголь вбиває мене, я в нормі зовсім не буваю, нікотин і спиртом пересичена.

Легені. Нам дістається найбільше: вдихаємо страшний нікотин, від диму ми чорніші за всіх, туберкульоз — наш командир.

Серце. Міністерство охорони здоров'я попереджає: ніщо не проходить без сліду. Візьміть своє життя у свої руки!

Мозок. Якщо ти молодий і прагнеш бути сучасним, успішним, знай! Усі разом. Можна бути здоровим!

Печінка. Тепер рішення за тобою, здоров'я — золото, хвороби — мідь. Думай сам, вирішуй сам, із чим у життя підеш.

Легені. Альтернативу написано кров'ю: білі шкарпетки або здоров'я!

Музика посилюється. Учні йдуть.

Психолог. Але найнебезпечнішими і найстрашнішими в нашому сучасному житті є слова «ВІЛ» і «СНІД». Україна страждає від епідемії цього страшного захворювання. А зараз — деякі статистичні факти.

На мультимедійному екрані демонструють статистичні дані. Психолог зачитує інформацію зі слайду № 2.

Психолог. Я вважаю, що вказані факти вочевидь дають замислитися над способом життя. Доповненням стане наступний ролик, автором якого є ваша ровесниця.

Слайд № 2

- * Кількість ВІЛ-інфікованих осіб, які перебували під диспансерним наглядом в Україні станом на 01.01.2012 р., становить понад 110 тис.
- * 25% людей із діагнозом ВІЛ — молодші 20 років.
- * Україна посідає перше місце в Європі за темпами поширення ВІЛ-інфекції серед молоді 15-24 років.
- * У м. Тернівка (Дніпропетровська обл.) на 100 тисяч населення нараховано 2903 ВІЛ-інфікованих, тобто кожен 34.

Учні переглядають відеоролик про небезпеку СНІДу

Соціальна складова здоров'я

Психолог. У кожного своя стежка, свій шлях до мети. Кожний займе тільки йому призначене місце в соціумі своєї країни, а, можливо, і всієї Землі. Тому сьогодні подбаємо про соціальну складову здоров'я. Увага на екран!

Психолог. Ви — майбутні дорослі, повинні знати одну досить важливу

Слайд № 3

Показники соціального здоров'я:

- + праця;
- + відпочинок;
- + побут;
- + соціальний захист;
- + охорона здоров'я;
- + безпека існування.

річ, щоб із вами не трапилось біди, яка ставить людину в залежність від обставин: рабство в третьому тисячолітті існує, і сучасний прояв його — це торгівля людьми. Що ж означає торгівля людьми?

Психолог зачитує інформацію зі слайду № 4.

Слайд № 4

Торгівля людьми — це протизаконна торгівля людськими істотами з метою комерційної сексуальної експлуатації або примусової праці, тобто сучасна форма рабства

За даними Міжнародної організації міграції, за останні 15 років жертвами торгівлі людьми стали 100 тис. українців. А у світі жертвами работоргівлі щороку стає 800 тис. чоловік, 80% із них — жінки, і половина з них — неповнолітні.

Психолог. Найчастіше жертвами торгівлі людьми стають жінки. До яких же держав вивозять наших жінок?



Слайд № 5

Пріоритетними країнами, до яких вивозять людей з метою торгівлі, є: Росія, Туреччина, Угорщина, Чехія, Хорватія, Німеччина, Об'єднані Арабські Емірати, Сирія, Китай, Нідерланди, Канада, Японія.

Психолог. Але й чоловіки віком від 31 до 50 років є досить цінним товаром у работорговельному бізнесі, їх запрошують як будівельників і різноробочих, а потім жорстоко експлуатують, вони часто опиняються в умовах, подібних до рабських.

Слайд № 6

Чоловіки нерідко стають жертвами торговців, живим товаром, і у Португалії, Чехії, Іспанії, Балканських країнах.

Психолог. Кожному з нас здається, що саме зі мною такого трапитися не може, але доросле життя багатоліке. Хто знає, яким випробуванням воно нас піддасть. Пропоную вам одну історію із життя.

Гасне світло. На сцені — промінь світла. Стілець. Виходить дівчина в масці. Сідає на стілець і розповідає свою історію.

Дівчина. Я пам'ятаю про своє щасливе дитинство: тато, мама, менший брат. Горе прийшло в сім'ю, загинув батько в шахті. Мама від горя випила чималу дозу снодійного, лікарі її врятувати не змогли. Залишились ми зі старенькою бабусею. Пенсії їй ледь вистачало. І тут сусідка приїхала з Ізраїлю і

пообіцяла, що допоможе мене влаштувати на роботу. Але... У Тель-Авіві вона продала мене за 8000 доларів. Мене били, гвалтували, дозволяли спати лише чотири години на добу. Цей жах продовжувався два роки, аж доки мені не вдалося втекти. До України я повернулася в лютому. У трюмі баржі Стамбул-Одеса. Із одягу на мені були плавки та футболка, на ногах — резинові капці. Дякувати Богові, що на рідному березі мене зустрічали, працівники соціальної служби, які надали мені теплий одяг, гарячу каву та слова підтримки. І зараз я думаю, що всього цього можна було уникнути. Не треба шукати щастя в чужому краї. Як не важко, але все ж таки дома потрібно працювати, жити, і все зміниться на краще, якщо вірити в себе, свої сили. Повірте мені, й не робіть помилок у своєму житті.

Музика. Дівчина виходить із променя світла в темряву.

Психолог. Ось така історія. Може, краще не їхати за кордон, а бути вдома? Це вирішувати вам. Це чудово, що у вас є можливість подорожувати, працювати, навчатися за кордоном, чи вийти заміж за іноземця. Але пам'ятайте: це чужа земля! Вона вам невідома. І щоб ви не стали предметом, який продається, зверніть увагу на такі правила.

Психолог зачитує правила поведінки за кордоном зі слайду №7

Слайд № 7

Правила безпеки під час виїзду за кордон

1. Будьте готовими до надзвичайних ситуацій! Запишіть контактну інформацію посольства (консульства) України в країні, до якої збираєтеся, і негайно зв'яжіться зі співробітниками відповідної установи у скрутній ситуації.
2. Зробіть ксерокопії всіх важливих документів! Ще до від'їзду зробіть ксерокопії вашого паспорта, візи, страхового полісу та інших документів, пов'язаних із поїздкою. Тримайте їх у безпечному місці окремо від оригіналів. Бажано не класти їх у дорожні сумки. Крім того, залишіть копії своїм рідним або близьким в Україні.
3. Остерігайтеся шахрайства агенцій!
4. Обережно з паспортом! Ніколи нікому не віддавайте свій паспорт, окрім як працівникам посольств, консульських установ і прикордонних пунктів пропуску.

Психолог. Ви отримали певну інформацію з проблеми, над якою розмірковують не лише журналісти, але й юристи, правозахисники. І вам вибирати: ризикувати чи ні. Пам'ятайте народну приказку: «Береженого Бог береже».

Психічна складова здоров'я

Психолог. Наступною складовою здоров'я є психічна (*продовжує розповідати на фоні мелодії «Вічне кохання»*). Вчені дослідили, як обрані людиною життєві цінності впливають на її психічне благополуччя. Вони з'ясували, що існує кілька десятків цінностей, але 95 % опитуваних найголовнішою цінністю свого психічного здоров'я назвали почуття любові.

Світ знає багато чарівних історій кохання. Не всі вони мають щасливий кінець, але це не зупиняє нікого. Кожна людина мріє зустріти справжню любов, яка б тримала, ніби на крилах, дарувала тепло й, сяйво, залишившись яскравим спогадом на все життя.

Однією з таких історій є історія кохання доньки губернатора Сан-Франциско Кончити і російського графа Резанова.

На сцені запалюють свічки.

Психолог. Заручившись проти всього у 16 років з графом Резановим, вона чекала на нього 35 років, а коли дізналась про його загибель, дала клятву мовчання.

Дует учнів виконує пісню «Ты меня на рассвете разбудишь».

Психолог. Існують високі людські вчинки, які за красою своєю та значущістю залишаються у свідомості поколінь. І сьогодні кожному із вас вибирати, що є пріоритетним саме для вас. Якщо людина сповідує загальнолюдські цінності, вона зазвичай виграє, має краще за середнє здоров'я, вищий рівень впливовості та фінансового добробуту, піддана менше стресам, відчуває більшу самоповагу і сенс життя. Кожна людина і кожний народ мають свої святині, саме з них складається духовна складова здоров'я. До таких святинь зараховуємо і пошану до матері. Вона дала нам життя, виростила і викохала. Усе її життя — це терпіння, безмежна самопожертва, прощення провин своїм дітям. І тому я закликаю вас: шануйте своїх мам, дорожте ними, любіть, бережіть їх, як найдорожчий скарб.

Виходить дівчина в національному костюмі й розповідає «Легенду про матір».

Дівчина. Був у матері єдиний син — добрий, любий, коханий. Всією душею за ним мати упала. По краплині збирала росу для вмивання, найтоншим шовком вишивала сорочки. Виріс син показний, гарний. Одружився з дівчиною небаченої краси. Привів молоду дружину в хату. Незлюбила та свекруху, зненавиділа її. Боялася мати показатися невістці на очі, сиділа у сінях. А потім у сарай переселилась. Але молодиця не заспокоюється: «Коли хочеш, щоб я жила з тобою, убий матір, вийми із грудей серце і спали на вогні».

Не здригнулась душа синова, так зачарувала його врода дружини. Каже матері: «Наказала мені

дружина вбити вас, мамо. А не послухаю — піде від мене». Заплакала мати й відповіла: «Ну що ж, синку, роби так, як велить серце».

Пішов син з матір'ю в діброву, наламав сухого хмизу, розпалив вогнище. Убив матір, поклав серце на жар. Спалахнув сучок, тріснув, полетіла жаринка,

ударил в обличчя синові, обпекла боляче. Скрикнув той, закрив долонею обпечене місце. Стрепенулося серце материнське, що горіло на повільному вогні, прошепотіло: «Синочку мій, тобі боляче? Зірви листочок подорожника, ось росте біля вогнища, приклади до обпеченого місця. А до листка подорожника приклади материнське серце. Потім у вогонь покладеш...».

Заридав син, схопив гаряче материнське серце, уклав його в розкряні груди облив пекучими сльозами. Зрозумів він, що ніхто й ніколи не любив його так гаряче й віддано, як рідна матір. І такою величезною й невичерпаною була любов материнська, таким всесильним було бажання бачити сина радісним і безтурботним, що ожило серце, загоїлась рана. Підвелася мати і притиснула кучеряву голову до грудей.

Осоружною стала йому дружина-красуня, не міг він повернутися до неї. Не повернулася додому і мати. Пішли вони удвох степами широкими та стали могилами високими. Тож марно кажуть в народі, що найсвятіша і найсильніша — любов, материнська.

Музика звучить голосніше, дівчина йде.

Моя країна

Психолог. Саме від любові до матері розпочинається любов до Батьківщини, землі, яка зростила. Україна — земля, яка з давніх часів славилась своїми родючими землями і добрими людьми. Світ знає багато талановитих українців: поет Тарас Шевченко, переможниця «Євробачення» співачка Руслана, вчений Олександр Вернадський, футболіст Андрій Шевченко та багато інших. Ці люди рознесли славу про нашу країну по всьому світові. А що будуть говорити про Україну завтра, залежить від вас.- Я пропоную вам переглянути слайд-шоу, в якому ми побачимо найкращі місця нашої країни.



На екрані під музику демонструють слайд-шоу з видами різних куточків України.

Психолог. Щоб підбити підсумки нашої сьогоднішньої зустрічі, хочу ще раз вам сказати: бути дорослим за віком дуже легко, а от стати по-справжньому дорослою людиною — це дуже непросте завдання, яке потребує щоденної кропіткої роботи. Роботи над собою, своїм здоров'ям, своїм «я». Але вона буде стократ віддячена добрим словом тих, хто перебуває поруч із вами. І буде воно таким: «справжня людина».

Ти знаєш, що ти — людина?

Ти знаєш про це, чи ні?

Усмішка твоя єдина,

Мука твоя єдина,

Очі твої — одні.

Вплив телебачення на свідомість молоді



Мета: активізувати критичне, аналітичне ставлення учасників до впливу телебачення на свідомість, визначити основні прийоми телебачення.

Хід заняття

Вступне слово психолога

Мета: ознайомити учасників тренінгу з темою та основними проблемами сьогоденної зустрічі.

Психолог. Багато людей, як молодих, так і літніх, присвячує перегляду телепрограм значну частину свого часу. Опитування показують, що до 18 років американський підліток проводить біля телевізора в середньому 15 000 годин! І це тільки телевізор! А ще — робота за комп'ютером, в Інтернеті. І те, що це справжнісінька пристрасть, стає очевидним, коли затяті телемани намагаються її позбутися.

«Мене непереборно тягне до телевізора. Коли він працює, я не можу його не дивитися. Вимкнути — то понад мої сили... У мене просто руки не підіймаються це зробити. Так і сиджу перед ним годинами». Хто говорить це — підліток? Ні, викладач англійської мови в коледжі! Але й серед підлітків є телемани. У США проводили експеримент «Тиждень без телевізора». От що розповіли ті, хто погодився брати у ньому участь:

- «Мені так погано... Я просто божеволію» (12-річна Сьюзан).
- «Боюся, що не зможу позбутися цієї звички. Я так люблю дивитися телевізор!» (13-річна Лінда).

Не дивно, що, тільки-но експеримент закінчився, більшість підлітків стрімголов кинулися до своїх телевізорів. Однак телеманія — зовсім не жарт, оскільки через неї

в людей може виникнути занадто багато проблем. Про них ми й поговоримо сьогодні.

Знайомство

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, згуртувати групу.

Тренер (соціальний педагог, практичний психолог, шкільний психолог чи вчитель, який має спеціальні навички у роботі з групою) просить учасників тренінгу по черзі назвати своє ім'я, основне заняття та хобі. Тренер починає першим. Потім пропонує повернутися до свого сусіда праворуч та привітатися з

ним особисто, називаючи його на ім'я. Далі — повернутися до свого сусіда ліворуч і так само привітатися з ним.

Обговорення

— Що ви відчували?

— Чи запам'ятали імена учасників тренінгу?

— Скільки імен ви запам'ятали?

Вправа «Вироблення правил роботи»

Мета: прийняття правил роботи групи.

Учасники складають і приймають правила роботи групи на час тренінгу та намагаються їх дотримуватися.

Орієнтовні правила роботи групи:

1. Приходити вчасно — не запізнюватися на заняття.
2. Спілкування за принципом «тут і тепер» — для багатьох учасників характерне прагнення «втекти» у роздумування, обговорення давноминулих подій. У цьому випадку спрацьовує механізм психологічного захисту. Але ж основна мета тренінгу полягає в тому, щоб група перетворилась на своєрідне дзеркало, в якому кожен міг би побачити себе. Це досягається частково тим, що у групі існує інтенсивний зворотний зв'язок, ґрунтований на довірчому спілкуванні.
3. Конфіденційність — не виносити почутого і побаченого на тренінгу за межі групи. Дотримання цього принципу допомагає становленню довіри, дозволяє групі тривалий час зберігати дискусійний потенціал.
4. Мобільні на «вібро» — учасники вимикають мобільні телефони, щоб вони не заважали під час роботи.
5. Говорити від власного імені — відмова від безособових дієслівних форм, які допомагають у повсякденному спілкуванні сховати особистісну позицію або ухилитись від прямого висловлювання в небажаних випадках. Тобто замість словосполучень на кшталт «Деякі говорять, що...», «Зазвичай кажуть» у групі необхідно вживати словосполучення з особовими дієсловами та особовими займенниками: «Я думаю...», «Я вважаю».
6. Оцінювати факти, а не людину — говорити про події, які відбулися у твоєму житті чи країні, а не про людину, яка їх пережила чи переповіла тобі.
7. Активність — брати участь в усіх подіях, вправах, ситуаціях, що виникають під час роботи групи.
8. Лаконічність — говорити тільки на тему запитання: «Стислість — сестра таланту».
9. Толерантність — прагнути слухати того, хто говорить, намагаючись не переривати, використовувати звернення «ти» під час роботи групи, мати право висловлювати свою думку з будь-якого питання.
10. Відповідальність за свої слова та вчинки — давати правдиву інформацію.
11. Чесність і щирість — сприймати себе та інших такими, які є насправді, оцінювати власні риси самостійно на основі отриманої у групі інформації.

Вправа «Очікування від тренінгу»

Мета: визначення сподівань та очікувань учасників від заняття.

Матеріали: плакат із малюнком дерева, стікери, ручки.

Психолог просить учасників подумати, чого вони очікують від заняття, сформулювати це однією фразою. Вислови записують на стікерах і прикріплюють на плакат дерева (на кроні, гілках або біля крони).

Анкетування «Ти і телебачення, ПК»

Мета: анонімне діагностування учасників групи для перевірки їхньої життєвої позиції щодо засобів масової комунікації, самоаналіз.

Матеріали: бланки з анкетною, ручки.

Учасникам тренінгу роздають бланки з анкетною. Відповівши на запитання, вони повертають заповнені бланки тренеру для подальшої обробки результатів.

Бланк анкети

«_____» 20____ р.

1. Вік _____
2. Стать _____
3. Яким засобам масової інформації ви надаєте перевагу?
 - Інтернету;
 - телебаченню;
 - радію;
 - пресі.
4. Скільки часу ви проводите за телевізором:
у робочий день _____,
у вихідний _____
5. Які передачі ви дивитесь по телевізору (*підкресліть*)?
 - Новини;
 - серіали;
 - спортивні трансляції;
 - музичні програми;
 - політичні програми;
 - мультфільми;
 - художні фільми;
 - розважальні програми;
 - усе підряд.
6. Якщо ви дивитесь по телевізору художні фільми, то це:
 - українські фільми;
 - закордонні фільми (вказіть країну)
7. Які фільми вам подобаються найбільше (*підкресліть*)?
 - Комедії;
 - м'юзикли;
 - мелодрами;

- трилери;
- детективи;
- фільми жахів;
- документальні;
- містика;
- бойовики;
- інше (*вказіть*).

8. Які телеканали вам подобаються найбільше?

а) _____

б) _____

в) _____

г) _____

д) _____

9. Який телевізійний герой вам найбільше подобається і чим? Чи є такий?
(*Вказіть героя і риси, притаманні йому.*)

10. Якщо у вас удома є ПК (так/ні), то ви на ньому (*підкресліть*):

- слухаєте музику;
- дивитесь фільми;
- граєте в ігри;
- працюєте з робочими, науковими програмами.

11. Скільки часу ви проводите за комп'ютером? У робочий день_,
у вихідний_

12. Що вам дає ПК, відео, ТБ, Інтернет?

13. Які у вас виникають почуття, коли ви бачите на екрані форми насильства?

Дякуємо за співпрацю!

Вправа «Моє життя»

Мета: оцінити своє життя зі сторони.

Матеріали: аркуш паперу формату А4, ручки, ватман.

На аркуші паперу учасники тренінгу малюють коло, у центрі якого пишуть вислів «Моє життя» та від нього, на зразок сонця, малюють «промені», які є основними життєвими позиціями (здоров'я, сім'я, робота, хобі тощо). Охочі (2—3 особи) називають усім свої життєві позиції та пояснюють, чому вони їх написали. Психолог тим часом на ватмані записує ці позиції та допомагає коментувати їх. Потім усі інші мають змогу доповнити ці позиції тими, які ще не прозвучали.

Далі психолог пропонує оцінити від 1 до 10 балів свої життєві позиції за рівнем значущості. Учасники тренінгу, які хочуть висловити свою думку, пояснюють, як вони оцінили своє життя.

Рефлексія

Учасники висловлюють свої емоції під час виконання завдань. Якщо учасники не вказали телебачення як явище сучасного життя, треба про це запитати у групи.

— Чи важко було оцінювати своє життя?

— Яке місце у вашому житті як глядача посідає телебачення?

— Чому ніхто не вказав телебачення?

— Чи воно не займає частину нашого життя?

Пояснення для психолога. Коли проводитимете рефлексію, не забудьте поставити запитання повністю: «Яке місце у вашому житті як глядача посідає телебачення?». І якщо хтось написав «телебачення» і проговорив це, запитайте в нього особисто: як він оцінить це місце за шкалою від 1 до 10.



Вправа «Я— герой телесеріалу»

Мета: побачити себе у ролі телегероя та зрозуміти його зсередини.

Матеріали: папір, ручки.

Психолог. Усі хоч раз у житті дивилися телесеріал, короткосерійний чи багатосерійний. У кожного з вас є папірець, на якому треба написати ім'я чи прізвище телевізійного героя та рису, яка в ньому вам подобається.

Проговоріть те, що ви написали, та поясніть, чому обрали саме цього героя та цю рису його характеру.

Психолог ділить групу на 4—5 підгруп залежно від кількості учасників будь-яким способом. Наприклад, за марками автомобіля чи фруктами, овочами тощо.

Кожна група отримує завдання: розіграти сцену з серіалу відповідно до обраних учасниками груп ролей та продемонструвати риси характеру їхніх героїв відповідно до жанру:

- мелодраматичний;
- детективний;
- драматичний;
- героїко-патріотичний;
- комедійний.

Рефлексія

— Які риси характеру вам допомогли під час інсценування?

— Які риси ви хотіли віддати, а які взяти?

— Якими ви побачили героїв телесеріалу?

— Що ви відчули під час виконання вправи? ,

— Що нового ви дізналися про себе?

Інформаційне повідомлення «Функції ЗМІ, які впливають на свідомість людини»

Б. Грушин виділяє п'ять соціальних функцій масової комунікації:

1. **Інформаційна**, метою якої є донесення до читацької, слухацької та глядацької аудиторії повідомлень про основні події у світі чи конкретному регіоні (не випадково часто вживають термін «масова інформація»).

2. **Функція соціалізації** — пов'язана з формуванням установок, цінностей і ціннісних орієнтацій аудиторії.

3. **Функція організації поведінки** — вплив на зміну, припинення або ж апробацію певної дії групою людей.

4. **Функція створення певного емоційно-психологічного тону** аудиторії, пов'язаного з переживаннями, настроєм, емоційним включенням та емоційними реакціями схвалення, захоплення, осуду тощо.

5. **Функція комунікації**, що вказує на посилення, підтримання чи, навпаки, послаблення зв'язку між різними аудиторіями, комунікатором і аудиторією.

Вправа «Митці та критики кінопремії «Оскар»

Мета: підвищити соціальну компетентність молоді, пережити ситуацію відповідальності перед людством, працювати із мріями та фантазіями.

Матеріали: папір, ручки, олівці, фломастери, маркери, скотч, кнопки.

Психолог нагадує учасникам про телепремію «Оскар», а потім пропонує ігрову ситуацію. Перед цим тренер об'єднує учасників у підгрупи, де у кожного — своя роль.

Психолог. «Оскар» — премія, яку присуджує Американська кіноакадемія. Вона — не тільки одна з найпрестижніших, але й одна з найдавніших. 80 років тому, у 1929 році, перші статуетки роздали у приватній, майже сімейній атмосфері. І навряд чи хтось припускав, що колись церемонії вручення призів стануть найурочистішою подією в усьому кіносвіті. Спочатку її транслювали на радіо, потім на телебаченні, вручення перетворилося на справжнє шоу. Протягом десятиліть оскарівський регламент залишається загалом незмінним. Однак, щоб зовсім не знудитися, часом вносять «косметичні» зміни. Необхідною умовою для висування фільмів у всі номінації, крім «іншомовної», є те, що він має бути показаний до кінця року перед нагородженням (багато кінофірм навмисно притримують випуск картин до Дня Подяки або Різдва, щоб про нього не забули у переддень оскарівської номінації), обов'язково в регіоні Лос-Анджелеса, де саме й вручають призи. Домігшись висування стрічки на премію, її демонструють на спеціальних переглядах упродовж січня — першої половини лютого, оголошення п'ятірки найсильніших відбувається, як правило, у другій декаді лютого, за півтора місяці до фінальної церемонії, яка проходить в останній понеділок березня у змінюваних для різноманітності кінозалах — у павільйоні Шрайн або Дороти Чендлер. Голосування за усіма категоріями, крім головної («найкращий фільм»), відбувається серед членів американської кіноакадемії відповідно до їхніх кінопрофесій: тобто акторів обирають актори, операторів — оператори

тощо. А от за «найкращу картину» року мають голосувати всі члени Академії, яким додому надсилають стрічки-претенденти. Очолює американську кіноакадемію обраний на 4 роки президент.

У тому вигляді, в якому вона існує й зараз, золоту статуетку вручали ще на першій церемонії, але назва «Оскар» з'явилася тільки у 1939. За найпоширенішою версією, своєю назвою нагорода зобов'язана бібліотекареві Академії (пізніше її виконавчому директорові) Маргарет Геррик, яка вигукнула, вперше її побачивши: «Ця фігурка нагадує мого дядька Оскара!». Так чи інакше, але з 1939 року приз Академії відомий саме під цим ім'ям.

Тричі проведення церемонії відклали: 1938 рік — у зв'язку з руйнівною повинню в Лос-Анджелесі, 1968 — через убивство Мартіна Лютера Кінга, 1981 — після замаху на президента Рональда Рейгана.

Ніхто не знає, які сюрпризи підкине нам життя. Перенесімося у майбутнє. Уявіть собі, що ви — відомі актори, режисери, мистецькі критики чи журналісти. Комітет телепремії вирішив присудити вам почесний приз. Урочисте вручення передбачає виголошення промови — це є давньою традицією.

За якийсь час охочі зможуть виступити на церемонії вручення премії. Якщо ви отримали роль актора — «співайте хвалебну оду» телебаченню; режисера — називайте позитивні сторони телебачення у промові; критика — негативні сторони. Роль журналіста — це роль особи, яка виписує з доповіді мовців позитивні й негативні сторони та робить рецензію доповіді лауреата. У кожному виступі намагайтеся не повторювати вже названих ознак телебачення.

Психолог записує на дошці запитання, на основі яких учасники групи можуть побудувати свій виступ:

1. Номінація, з якої отримали премію.
2. Поясніть, чому ви заслужили цю нагороду.
3. Скажіть слова подяки тим, хто допоміг вам досягти такого визначного результату.
4. Розкажіть про ваше бачення телебачення майбутнього.

Тест «Чи телеман я?»

Мета: дослідження впливу переглянутого на свідомість і формування стереотипів.

1. Телебачення для вас це — ...

- а) елемент сучасного життя;
- б) стиль вашого життя;
- в) все, і навіть більше.

2. Приходячи додому, ви:

- а) одразу ж вмикаєте телевізор;
- б) навіть не згадуєте про його існування;
- в) починаєте займатися хатніми справами, але потім згадуєте, що йде ваша улюблена телепередача;
- г) вмикаєте музику.

3. Скільки часу на день ви дивитесь телевізор?

- а) До 1 години;
- б) близько 2 годин;
- в) від 3 до 6 годин;
- г) від 7 год і більше.

4. Після того, як ви подивилися улюблені телепередачі, ви:

- а) вимикаєте телевізор;
- б) перемикаєте канали, шукаєте, що подивитися ще;
- в) займаєтеся своїми справами, а телевізор залишається не вимкненим.

5. Ви купуєте телепрограму щотижня?

- а) Так;
- б) ні;
- в) купую тільки, коли на канікулах (у відпустці);
- г) за мене це робить хтось із рідних.

6. Гортаючи телепрограму, ви:

- а) дивитесь анонс на улюблених каналах;
- б) шукаєте очима улюблені передачі;
- в) дивитесь, що позначили у телепрограмі ваші рідні;
- г) позначаєте те, що хочете подивитися впродовж тижня.

7. Очікуючи на улюблену телепрограму, для вас 1 хвилина триває,

як...

- а) 10 хвилин;
- б) декілька секунд;
- в) 1 хвилина.

8. Перебуваючи у гостях, ви помічаєте, що вже почалася ваша улюблена телепередача. Ваші дії?

- а) Легко її пропустите;
- б) попросите увімкнути телевізор;
- в) почнете нервуватися;
- г) у гарній компанії мене телевізор не цікавить.

9. Ви доглядаєте за телевізором?

- а) Ні;
- б) тільки коли прибираю у квартирі (втираю з нього пилюку);
- в) у мене телевізор — це святе;
- г) накриваю його серветкою, хустинкою на ніч.

10. Чи можете відмовитися від перегляду телевізора, наприклад, на один тиждень?

- а) Це як?
- б) тільки якщо дуже треба;
- в) звичайно, бо є багато цікавих занять у житті;
- г) ніколи.

Інтерпретація результатів

№ запитання										
Варіант відповіді —										

а										
б										
в										
г										

Від 5 до 12 балів — у вашому житті телевізор займає незначне місце. Для вас це тільки джерело інформації.

Від 13 до 25 балів — для вас як для людини ХХІ століття телевізор — це невід'ємна частина життя, але при потребі ви можете не дивитися його занадто багато.

Від 26 до 32 балів — ви — телеман. Телевізор для вас — це все у житті: порадник, співрозмовник, член родини, найулюбленіша річ у домі.

Домашнє завдання

Постежте за насильством на телебаченні у телесеріалах, художніх фільмах, мультфільмах за схемою (див. таблицю 1).

Таблиця 1

Схема аналізу телевізійного насильства (за Е. Пайном та К. Маслачом)

Кількість актів насильства	Дата	Дата	Дата
Жертва відчуває біль			
Жертва помирає			
Насильство скоює «хороший хлопець»			
Насильство скоює «поганий хлопець»			
Насильство не покаране			
Насильство покаране			
Програми, які дивляться підлітки, молодь	Назва програми	Назва програми	Назва програми

Підбиття підсумків

Психолог. Тренінг добігає кінця, повернімося до наших очікувань. Якщо вони здійснилися, підійдіть до нашого символічного «дерева» і переклейте свій стікер донизу (настала осінь, листочки злетіли з гілок), якщо не здійснилися — залишіть їх згори, але на наступному занятті ми обов'язково їх переставимо донизу, адже очікування неодмінно здійсняться.



культура користування глобальною мережею Інтернет



Мета: Сформувати уявлення учнів про небезпеки під час користування Інтернетом та іншими інформаційно-комунікаційними технологіями, ознайомити з правилами безпечного їх використання.

Обладнання: папір А3, А4, маркери, скотч, стікери, аркуші з намальованими соняшником, деревом.

Глосарій

Чат — це спілкування в Інтернеті, коли розмова ведеться в реальному часі.

Блог — публічний онлайнвий щоденник, веб-журнал (сторінка), що містить суспільно доступну інформацію, яка надається окремими особами (блогерами). Відвідувачі блогу можуть вступати її дискусію, давати відгуки, коментарі для публікації.

Веб-камера — інструмент, який дозволяє фіксувати зображений, показувати або пересилати такі знімки.

Спам — небажані повідомлення електронної пошти, які зазвичай підправляються з метою безпосереднього маркетингу.

Скайп — програма для голосового та відеоспілкування, обміну миттєвими повідомленнями, зображеннями в реальному часі її мережі Інтернет.

Хід тренінгу

Визначення мети та завдань тренінгу

Психолог. У наш час сучасна молодь вільно користується Інтернетом та мобільними телефонами. Більшість людей не можуть нині уявити свого життя без спілкування у віртуальній мережі, яка, окрім того, ще є також джерелом отримання інформації з різноманітних галузей науки та громадського чи суспільного життя. З Інтернету також можна завантажити музику, фото, різноманітні книги.

На початку 1996 року в усьому світі нараховувалося 30 млн користувачів Інтернету, 80% з яких мешкали у США.

Дослідження показали, що станом на кінець 2011 року кількість

користувачів Інтернетом склала більше 2,1 мільярда осіб. Найбільше зростання кількості користувачів Інтернету відбувається серед молоді.

Інтернет — перспективний сектор економіки, який швидко розвивається. Злочинні спільноти та агресивно налаштовані особи використовують його у своїй діяльності, зокрема для розповсюдження вірусів, торгівлі людьми онлайн, розповсюдження фільмів, що пропагують насильство та жорстокість, порнографію, залякування та приниження. Розвиток інформаційно-комунікативних технологій (ІКТ) відбувається дуже бурхливо, відповідно до чого має розвиватися й культура їх використання.

Формулювання правил роботи групи

Мета: показати необхідність формулювання й дотримання правил, за якими організовується взаємодія учасників групи; прийняти правила для продуктивної роботи групи під час тренінгу.

Це можуть бути зокрема такі правила:

1. Пунктуальність.
2. Позитивне налаштування.
3. Право мати власну думку.
4. Говорити треба по черзі, висловлювати думки лаконічно.
5. Добровільність.
6. Конфіденційність.
7. Персоналізація.

Питання для обговорення

- Чи можуть бути запропоновані правила роботи та необхідні принципи під час користування мережею Інтернет?
- Чи завжди ви дотримуетесь їх?

Знайомство. Вправа «Соняшник»

Психолог дає завдання учасникам вигадати собі «ім'я» (нікнейм), яким вони користувалися при спілкуванні в Інтернеті або хотіли б використовувати, та написати це «ім'я» на стікерах. Кожний(-а) учасник (-ця) підходить до аркушу з намальованою квіткою соняшники, називає нікнейм, своє реальне ім'я та хобі, наклеює стікер п нікнеймом на квітку, так, щоб стікер став пелюсткою квітки.

Питання для обговорення

- Що нового ви дізналися про учасників групи?

Вправа «Очікування учасників»

Психолог пропонує написати свої очікування від тренінгу. Для цього кожен учасник отримує стікер у формі фрукта чи квітки. Учасник (-ця) оголошує свої побажання та клеїть відповідний стікер на аркуш із намальованим на ньому деревом.

Мозковий штурм «Комунікативні інструменти в мережі Інтернет та мобільному телефоні»

Мета: сприяти засвоєнню основних комунікацій та технологій, що використовуються молоддю та дітьми під час спілкування через комп'ютер, мобільний телефон.

Психолог пропонує учасникам назвати відомі сучасні комунікації та технології, які використовує молодь та діти під час спілкування через комп'ютер, мобільний телефон (Можливі варіанти: веб-камера, I8O, M5K, 8M8, Skure, MM8, ігри, форуми, блоги, мобільні телефони з камерами ти підключені до Інтернету, певний сайт. Відповіді учасників записуються на папері.

Висновок

У світі є безліч технологій, що допомагають у спілкуванні та роблять його дуже простим. Але в той же час такі технології є небезпечними, тому дуже важливо знати, як використовувати ці технології, щоб не потрапити у пастку та не стати жертвою злочину.

Вправа «Ризики, які виникають при використанні комунікаційних технологій»

Мета: сформуванню уявлення про небезпеки, які очікують молодь під час користування Інтернетом та іншими інформаційно-комунікаційними технологіями.

Психолог пропонує учасникам розділитися на три групи, кожна з яких отримує завдання написати на папері, яку небезпеку становлять згадані комунікації й технології для дітей та молоді:

- I група має написати, чим можуть бути небезпечні мобільні розмови, написання смс-, ммс-повідомлень;
- II група має написати, чим може бути небезпечний Інтернет-пошук інформації;
- III група має про небезпечне спілкування в Інтернеті (електронна пошта, блоги, чати, соціальні мережі, форуми, веб-камера, онлайн-ігри, ІСО).

Висновок: Під час користування Інтернетом підлітки можуть зіткнутися з такими загрозами:

1. Зараження комп'ютера вірусами.
2. Доступ та безпосереднє залучення до небажаного контенту (порнографія, сцени жорстокості, вживання наркотиків, інформація про суїцид, расизм, молодіжні агресивні течії).
3. Ігри з небажаним змістом та ігрова залежність.
4. Контакти з незнайомими людьми і небезпека зустрічі з ними в реальності.
5. Неправдива інформація в Інтернеті.
6. Приниження, образи, переслідування, залякування, розбещення під час спілкування.
7. Неконтрольовані покупки і використання «чорного маркетингу».
8. Залучення до виготовлення порнографії.



Інформаційне повідомлення «Безпечний Інтернет для підлітків»

Психолог. Мережа Інтернет стає більш демократичною, відкритою для великої кількості думок та форматів публікацій. Будь-яка людини, маючи мінімальну кількість технічних засобів (фотоапарат, відеокамеру, веб-камеру тощо), може створити власні відео-блоги і передати будь-яку інформацію (мода розповсюджувати інформацію про себе швидко поширюється, й підтвердженням цього є велика кількість розміщеної персональної інформації людей на різноманітних сайтах).

Основними небезпеками для вас у ІКТ є доступ до «дорослих» сайтів (порнографічних тощо) та сайтів, які несуть інформацію, що може негативно вплинути на ваше здоров'я та життя. Зокрема в Україні дітей часто використовують для виготовлення дитячої порнографії.

У 2010 році було проведено Всеукраїнське дослідження «Рівень обізнаності українців щодо питання безпеки дітей в Інтернеті». Ним було охоплено близько 17 тисяч респондентів, із яких 7 тисяч — діти віком від 10 до 17 років, 4 тисячі — батьки та 5 тисяч — учителі. Результати дослідження такі:

- 96% дітей віком 10-17 років опанували Інтернет, але які є ризики і як на них реагувати, знає менше половини з них;
- 44% дітей перебувають у ризикованих ситуаціях, але про це не здогадуються.
- 24% вже були у ризикових ситуаціях (серед ризиків у мережі Інтернет діти одразу називають: віруси — 39%, «дорослий» контент — 21%, шахрайство — 4%, Інтернет-залежність — 19%);
- 52% дітей заходять у Інтернет передусім задля спілкування в соціальних мережах, де вони залишають свій номер телефону (46%) та домашню адресу (36%), а також особисті фото і (51%);
- 6,5% підлітків віком 15-17 років розміщували особисту інформацію про своїх батьків, у той час, як серед молодшої групи респондентів 10-11 років, цей показник складає поки лише 0,4%.

У 2010 році було проведено дослідження у Київській та Черкаській областях серед старшокласників. Аналіз відповідей учнів дозволяє стверджувати таке:

- 95% дітей користуються Інтернетом з метою пошуку інформації, з них 24,5% — необхідної для навчання;
- 20% — спілкуються з друзями;
- 7,8% — шукають і завантажують фільми, музику, ігри, програми;
- 36% — не змогли визначити мету, з якою вони найчастіше користуються мережею.
- 67% дітей, залучених до дослідження, розуміють можливі небезпеки для себе як користувачів ресурсів мережі Інтернет.

Найчастіше мережею Інтернет учнівська молодь користується вдома (82,5%) та в Інтернет-клубах (6,6%).

Віртуальне спілкування. 22% з опитаних підлітків спілкуються і «віртуальними друзями», 3% — з незнайомцями. Проте не варто забувати, що «віртуальні друзі» — це також часто незнайомі люди, і якими підлітки спілкуються регулярно і яким вони довіряють.

Веб-камери. Зараз веб-камера є небезпечним інструментом, По дозволяє знімати себе за порадою чи без із боку «друга» з Інтернету й показувати або пересилати такі знімки. 23% дітей віком 7-11 років відповіли, що їм подобається ідея записувати своє повсякденне життя на камеру і показувати це в Інтернеті, а 22% відповіли, що вже зробили це. За даними опитування 92% дітей, що розмовляли в чаті, пропонували поговорити про секс.

Дві третини з тих, хто відвідував порнографічні веб-сторінки хоча б раз у житті, почувалися роздратованими чи їм було прикро під того, що веб-сторінки сексуального спрямування з'являлися автоматично, а в їхніх улюблених файлах самі по собі з'являлися листи сексуального характеру. Реакція на появу таких речей у комп'ютері коливається від сорому до паніки.

Зараз в Інтернеті знаходиться від 10 до 12 млн дитячих порнознімків.

Гра «Надісланий лист»

Психолог роздає учасникам стікери і просить кожного написати побажання, хороші слова, а потім наклеїти їх поряд із будь-яким стікером із нікнеймами на аркуші з квіткою. Кожен учасник має наклеїти побажання до чужого нікнейму так, щоб власники нікнеймів не бачили, хто надсилає їм побажання. Учасники отримують побажання написані до свого нікнейму і намагаються вгадати, хто надіслав їм це «повідомлення». (Зазвичай у таких випадках 99% учасників не можуть вгадати відправника повідомлення).

Висновок. Так само відбувається й зі спілкуванням в Інтернет-просторі. Дуже складно перевірити, хто саме тобі пише листи, спілкується з тобою. (Якщо учасники групи добре знайомі між собою, вони можуть вгадати відправника за почерком. У такому випадку психолог робить висновок, що під час спілкування в Інтернет-просторі використовують спеціальні комп'ютерні шрифти і нічого не пишуть рукою, тому розпізнати когось-небудь за почерком та дізнатися про те, хто знаходиться по той бік комп'ютера або мобільного телефону, неможливо).

Вправа «Правила безпечного Інтернету»

Мета: розробити правила безпечного використання Інтернету.

Психолог пропонує учасникам за допомогою методу - мозковий штурм» спільно виробити правила безпечного використання Інтернету.

Наприклад:

- 1) Не називати своє ім'я, адресу та не надавати дані про своїх батьків.
- 2) Чемно поводитися під час спілкування.
- 3) Користуватися комп'ютером та Інтернетом тільки з дозволу батьків.
- 4) Тримати пароль комп'ютера в таємниці.
- 5) Повідомляти батькам про проблеми, які виникають під час роботи з комп'ютером або в Інтернеті.

- 6) Погоджувати з батьками сайти, на які можна заходити.
- 7) Не погоджуватися на зустрічі з незнайомими людьми.

Рефлексія учасників тренінгу.

Мета: отримати від кожного учасника інформацію про враження від проведеного тренінгу.

Психолог роздає учасникам тренінгу стікери у вигляді листочків (зеленого кольору) та пропонує написати свої враження від заняття.

Кожен учасник має висловитися (за особистим бажанням) і відповісти на запитання: Які повідомлення, вправи, ігри, проведені під час тренінгу, вам сподобалися?



Мета: духовний розвиток дітей через використання арт-терапевтичних технік.

Завдання:

- творчий розвиток дитини, її здібностей, індивідуальності;
- формування самодостатності, позитивної налаштованості на життя й усвідомлення своєї внутрішньої сили;
- виховання правильного ставлення до світу, природи, людини;
- вивільнення духовних потреб, формування емоційно-естетичного ставлення до дійсності.

Озвучування теми, актуальності проблеми, мети заняття

Прийняття правил роботи в групах

1. Не перебивати одне одного.
2. Дотримуватися регламенту часу.
3. Принцип конфіденційності (вміємо зберігати таємниці одне одного).
4. Правило «тут і тепер» тощо.

Очікування від заняття

Опитувальник «Я і моє розуміння добра та зла»

Психолог. Закінчіть речення:

1. Добро — це...
2. Зло — це...

3. Найблагодініший мій учинок...
4. Найгірший мій учинок...
5. Коли людина творить зло, вона при цьому відчуває...
6. Люди бояться творити добро...
7. Людина не повинна за жодних умов робити...
8. Виразите своє ставлення до твердження: «Для досягнення успіху підходять усі засоби».

Обговорення з учнями відповідей анкети.

Теоретичний блок

Психолог. Духовність — одне з найскладніших понять на Землі. Про неї написано і сказано дуже багато, але вичерпного, переконливого визначення поки ще ніхто не дав. Сформувати цілісне поняття духовності не дозволяє безліч стереотипів та суперечностей.

Духовність — це реалізовані в людині знання про Бога, про Добро і Зло, про наше суспільство, свою долю та про все, що стосується взаємодії людини з Вищими Силами, самою собою й навколишнім світом.

Ці знання визначають більшу частину основних проявів людини (мислення, психоемоційне поведіння, спосіб життя), її індивідуальні особливості, ставлення до неї інших людей.

Найважливіша мета духовного розвитку — досягнення досконалості (внутрішньої сили, позитивності), пізнання й реалізація свого призначення.

Існує чотири рівні людської природи:

- фізичний;
- соціальний;
- психологічний;
- духовний.

Як вони проявляються в житті?

Як правило, прояви рівнів починаються з фізичного (біологічного). Людина, замислюючись про власне здоров'я, вирішує «вічні питання» існування. Причиною таких думок може стати хвороба. Людина починає думати про себе, про сенс життя, аналізувати.

Психологічний рівень — людина намагається розібратися в питаннях психології.

Соціальний рівень — з'являються соціальні мотиви. Людина хоче, щоб її погляди були прийняті суспільством.

Духовний рівень змушує людину бути чесною із самою собою й жити гідно. Тут людина розуміє, що може впливати на навколишній світ лише через вплив на себе. Отже, життя — це унікальна можливість для добрих справ і розвитку.

Вправа «Прекрасний сад»

Психолог. Сама по собі арт-терапія — потужний інструмент психологічної корекції і вивчення почуттів, розвитку навичок спілкування, зміцнення самооцінки та впевненості в собі. Арт-терапія дозволяє зрозуміти й

відчути себе, бути самим собою, вільно виразити свої думки й почуття, а також осягнути унікальність кожного, побачити місце, яке ти займаєш у різноманітті цього світу, й відчути себе його частиною.

Учасники сидять у колі. Психолог пропонує спокійно посидіти, можна заплющити очі та уявити себе квіткою.

— Яким би ти був?

— Які в тебе листочки, стебло, а може, й колючки? Ти високий чи низький?

— Яскравий чи не дуже?

Психолог. А тепер, після того, як усі уявили це, намалюйте свою квітку. Учням роздають папір, фломастери, крейду.

Далі квітку слід вирізати і сісти в коло. Психолог розстеляє всередині кола полотно, бажано однотонне, роздає кожному учасникові по шпильці. Тканина оголошується галявиною саду, яку потрібно засадити квітами. Усі учасники по черзі виходять і прикріплюють свою квітку.

Обговорення

Психолог пропонує помилуватися «прекрасним садом», зберегти цю картинку в пам'яті, щоб вона випромінювала позитивну енергію. Квітів хоч і багато, але всім вистачило місця, кожен зайняв тільки своє, те, що вибрав сам. Психолог пропонує учасникам подивитися, серед яких різних, несхожих квітів росте їхня власна. Але є й спільне — у когось забарвлення, у когось розмір або форма пелюсток. І всім без винятку квітам потрібні сонце й увага.

Кожна людина — це неповторний світ думок, бажань, мрій, почуттів, до якого слід ставитися з повагою й бути готовим прийти на допомогу. Адже можна й самому опинитися в ситуації, коли буде потрібна допомога. Найцінніша риса — це людяність, повага до внутрішнього світу іншого і здатність до співчуття.

Вправа «Дерево духовності»

Мета: формування поняття духовних цінностей, виховання поваги до людяності, милосердя.

Матеріали: контурне зображення дерева (без листя) на кожну групу розміром від 80 до 100 см, 5—6 наборів паперу на клейкій основі зеленого кольору, вирізаних у формі листочків, маркери, фломастери.

Психолог. Напевно, кожен із вас замислювався про те, що таке добро, а що — зло. Коли ми говоримо, що людина вирізняється високим рівнем духовності, це означає, що їй властиві певні риси. А які саме — ви зараз подумайте. (*Співчуття, милосердя, емпатія, щирість, доброзичливість, відкритість тощо.*)

Будь ласка, напишіть їх на аркушах паперу і приклейте на ваше дерево духовності. Нехай на ньому розпустяться листочки з назвами рис доброї, щирої людини. А тепер давайте посадимо наші дерева духовності. (*Презентація робіт.*)

Одним із найсильніших джерел духовності є совість, а проявом духовності — любов. Аналізуючи наші роботи, подумайте, якими можуть бути

критерії духовності.

Вправа «Критерії духовності»

Матеріали: ватман, кольорові фломастери, маркери.

Психолог. Складіть критерії духовності.

1. Наявність у людини потреби пізнавати світ, себе, сенс життя.
 2. Перевага духовних потреб як мотивів поведження й діяльності.
 3. Духовний тип поведження.
 4. Прагнення до розуміння та створення «краси», естетична спрямованість.
 5. Повага до будь-якої форми життя. Обговорення робіт.
- Висновки. Складання однакових вимог.

Правила для людини, яка прагне йти шляхом духовності

Духовне зростання — це не що інше, як удосконалювання особистості. Ось кілька простих правил для людини, яка прагне йти шляхом духовності. Ці правила засновані на поглядах різних філософів на духовні цінності.

1. Щодня, щогодини, щомиті вчися любові — всеосяжної, самозреченої, щирої, мудрої. Учися любити все живе: себе, інших людей, природу, свою планету, не вимагаючи нічого взамін.

2. Завжди пам'ятай, що поруч інші люди, й будь-яка твоя дія або бездіяльність торкнеться їх і змінить: як мінімум — настрої, як максимум — життя. Ніколи не роби іншим того, чого не бажаєш собі, і не використовуй людину як засіб.

3. Роби будь-яку свою дію усвідомлено. Шукай радість і зміст навіть у простих буденних справах: прогулянці, розмові, роботі. Це подарує тобі відчуття справжнього життя.

4. Умій брати на себе відповідальність, починаючи від наслідків дрібних вчинків і закінчуючи своїм життям. Доля людини — багато в чому наслідок її власних дій.

5. День у день трудися, щоб змінити себе. Прагни стати чистішим, добрішим, милосерднішим. Учися жертвувати своїми бажаннями й амбіціями заради інших. Шукай можливості розвивати свій розум, серце й тіло.

6. У всьому шукай гармонію. Істина, як правило, — посередині між крайнощами.

7. Втілюй свої думки про духовне у вчинках: допомагай конкретним людям конкретними справами.

Отже, розвиток духовності — це прагнення людини жити в згоді зі своєю совістю.

Вправа «Скульптура» (3—5 хв)

Мета: стимуляція самовираження через образи й символи, емоційна рефлексія.

Психолог. Друзі, ми довго працювали разом, і наше заняття добігає кінця. Я пропоную зараз підбити підсумки. Кожен із вас може виразити особливим

чином свої почуття з приводу того, чого він досяг під час нашої спільної роботи, що зрозумів і що може з цим зробити. Хтось із нас зараз повинен вийти вперед і зобразити живу скульптуру, яка уособлює ці почуття. Станьте так, щоб ви могли досить довго втримувати прийняте вами положення. Коли перший учасник зробить це, його сусід також виходить уперед і виражає своєю позою те, чого він досяг, і що він із цього приводу думає. Якщо хочете, можете при цьому сказати щось, але коротко. Наприкінці розминки створимо одну колосальну скульптуру, що виражає все, чого ми досягай, що набули, що напрацювали.

Вправа буде ефективнішою, якщо проводитиметься в досить швидкому темпі. Інколи учасники групи наприкінці хочуть подивитися на свій витвір. Можна придумати два варіанти вирішення ситуації:

- учасники по черзі виходять зі скульптури, дивляться на неї, потім стають на місце;
- підсумкову скульптуру тренер знімає на відеокамеру.

Висновки заняття

Проблеми суспільства, ідеали, мораль, культура, традиції можуть змінюватися зі століття в століття. А суть духовності, моральності майже не міняється. Тобто те, що моральна людина повинна жити за законами добра, совісті, честі, справедливості, бути патріотом своєї Батьківщини, уміти любити (у широкому сенсі цього слова), бути носієм цінностей того суспільства, в якому живе, — залишається сталим за всіх часів.

Як же розвивати в собі духовні цінності? З чого почати? Насправді все просто. Слід навчитися співпереживати, радіти своєму і чужому успіху, поважати думку інших, любити й піклуватися про природу, про світ, у якому ми живемо. Мені хочеться закінчити наше заняття притчею про яблука.

Притча «Відро з яблуками»

Купив собі чоловік новий дім — великий, гарний — і садок із фруктовими деревами поряд. А у старенькій хатинці неподалік жив заздрісний сусід, який завжди намагався зіпсувати настрій: то сміття викине під ворота, то ще якусь капость утворить.

Прокинувся одного разу чоловік у доброму гуморі, вийшов на ганок, а там — відро з поміями. Узяв він його, помії вилив, відро вишкріб аж до блиску, назбирав у нього найбільших, стиглих і смачних яблук та й пішов до сусіда.

Той, зачувши стукіт у двері, зловтішно подумав: «Нарешті я йому допік!». Відчиняє, сподіваючись на скандал, а чоловік протягує йому відро з яблуками і каже:

— Хто чим багатий, той тим і ділиться!

Проблеми ВІЛ/СНІДу

Бережи здоров'я!
Цінуй життя!
Стань щасливим!

Мета:

- виявити рівень знань, поінформованість і визначити ставлення щодо проблеми СНІДу;
- спонукати учасників до усвідомлення зв'язку між цінностями людини, її поведінкою та наслідками для себе та інших;
- проаналізувати основні шляхи зараження цією хворобою і профілактичні заходи;
- формувати у підлітків адекватне розуміння проблеми існування ВІЛ, толерантне ставлення до інфікованих людей.

Матеріали: маркери, аркуші паперу форматів А4, А3, А1, плакати, стікери, клей, ножиці, скотч, журнали, газети, кольоровий папір, пам'ятки.

Вступне слово психолога

Оголошення теми і мети заняття.

Вправа на знайомство «Золота рибка»

Мета: познайомити учасників, створити комфортну емоційну атмосферу, що сприяє результативній спільній роботі, виявити очікування.

Матеріали: дошка з малюнком рибки, стікери, фломастери.

Психолог пропонує кожному на аркушах паперу написати власне ім'я. Нагадайте, що золота рибка у казках завжди виконує бажання. Нехай кожен напише на стікері бажання на час заняття. Далі психолог пропонує кожному учаснику закріпити стікери з написами на малюнку з рибкою та зачитати їх.

Вправа «Правила»

Мета: прийняття правил, що забезпечують результативну роботу і сприяють створенню атмосфери довіри й доброзичливості.

Учасники об'єднуються у групи, обговорюють правила проведення заняття. Потім представники кожної групи озвучують правила. Психолог записує пропозиції на дошці. Спільне обговорення та затвердження правил роботи.

Інформаційне повідомлення «ВІЛ/СНІД: достовірно про проблему»

Мета: підвищити рівень поінформованості учасників щодо проблеми.

Психолог повідомляє нову інформацію про ситуацію з ВІЛ/СНІДом в Україні, регіоні. Спільне обговорення.

Вправа «Міфи і факти про ВІЛ/СНІД»

Учасникам зачитують твердження про ВІЛ/ СНІД і пропонують вказати, чи правильні вони (піднімають картки: «Ф» — факт, «М» — міф).

Перелік тверджень:

1. ВІЛ — це вірус, що викликає СНІД.
2. Можна інфікуватися ВІЛ, випивши зі склянки, якою користувався носій.
3. ВІЛ передається через дружній поцілунок.
4. Можна інфікуватися ВІЛ при переливанні неперевіреної крові.
5. Носій ВІЛ може інфікувати свого статевого партнера.
6. Уживання алкоголю підвищує ризик інфікування ВІД.
7. Комарі можуть бути переносниками ВІЛ.
8. Використання одноразових шприців може захистити від ВІЛ/СНІДу.
9. Використання латексних презервативів під час статевого контакту зменшує ризик інфікування на ВІЛ.
10. Можна інфікуватися ВІЛ через сидіння унітазу.
11. Усі люди, інфіковані ВІЛ, становлять загрозу для суспільства.
12. ВІЛ — кінцева стадія захворювання на СНІД.
13. СНІД — це респіраторна хвороба (застуда).

Ключ:

- міфи - 2, 3, 7, 10, 11, 12, 13, 14;
- факти — 1, 4, 5, 6, 8, 9.

Спільне обговорення із самоаналізом.

Гра «Автограф»

Мета: показати швидкість поширення ВІЛ, а отже, і необхідність знання шляхів зараження й методів захисту від нього.

Ця гра ілюструє, як легко поширюється ВІЛ та інші інфекції, що передаються статевим шляхом, якщо не дотримуватися заходів безпеки.

Кожен учасник отримує ручку і папірці двох кольорів (наприклад, зеленого і рожевого). На одному з рожевих папірців зроблено ледь помітну позначку (крапку або хрестик). За одну хвилину кожен має зібрати якнайбільше автографів інших учасників. Усі шукають на своєму папірці позначку. Той, хто має її, умовно вважається носієм захворювання (невпинного сміху, гикавки).

Психолог. Хто з учасників отримав автограф носія цієї інфекції? їх також інфіковано. Так само стрімко поширюється ВІЛ та інші ІПСШ, якщо люди не захищаються від них.

Хто з «інфікованих» учнів мав зелений папірець? їм пощастило. Вони вміло захищались від інфекції і тому не заразились. Знаючи, через які дії не передається ВІЛ, ви почуватиметеся впевненіше.

Учням роздають ксерокопії малюнків, котрі демонструють дії, через які ВІЛ не передається. Обговорення малюнків.

Вправа «Ситуація ризику»

Мета: розглянути ситуації з життя людей, їхній ризик інфікуватися ВІЛ і можливі шляхи запобігання цьому. Колаж «ВІЛ — міра ризику».

Учасники об'єднуються у три групи. Кожна отримує аркуш паперу формату А3, маркери, вирізки з газет, журналів, клей.

Протягом 7—10 хвилин необхідно створити колаж «ВІЛ — міра ризику» (100%, 50%, 0%). Потім представник від групи проводить презентацію напрацювань. Обговорення. Після завершення вправи діти одержують пам'ятки (психолог готує їх заздалегідь).

Вправа «Серце друга» (робота в групах)

Мета: виробити практичні навички дій у ситуаціях, пов'язаних із ВІЛ.

Учасники об'єднуються у три групи. Кожна отримує ситуацію та аркуш паперу (одна з частин серця).

Необхідно прочитати опис ситуації, обговорити її в групі, потім на сердечку написати, яку можна надати допомогу, підтримку. Від групи виступає спікер і прикріплює серце на дошку. У випадку незгоди кожна група пропонує свій вихід із ситуації, що склалась. Обмін думками. Наприкінці гри ведучий аналізує варіанти.

Ситуація 1. Вадим після школи продає газети. Він почув, що Олексій, який працює поруч із ним, — ВІЛ-інфікований. Мати Вадима, дізнавшись про це, вимагає, щоб син залишив роботу.

— Що може розповісти Вадим мамі про шляхи поширення ВІЛ?

— Чи повинен він залишити свою роботу? Обґрунтуйте відповідь.

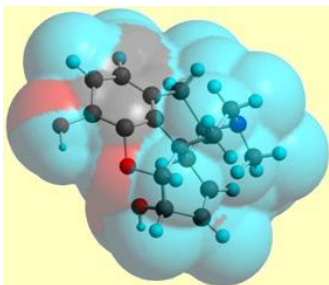
— Який ступінь ризику для Вадима інфікуватися ВІЛ, працюючи з Олексієм?

Ситуація 2. Юрко, 15 років, ВІЛ-інфікований (ваш однокласник). Хлопець не виглядає хворим, однак швидко втомлюється. Він ходить до школи, але не знає, чи потрібно про це комусь розповісти.

- На вашу думку, чи має Юрко і далі відвідувати школу? Обґрунтуйте відповідь.

- Чи повинен він комусь про це розповісти? Кому саме і чому?

- Який у вас ступінь ризику інфікуватись ВІЛ, якщо Юрко сидітиме поруч під час уроків?



Рухлива вправа «Атоми та молекули»

Психолог. Зараз кожен зіщулиться. Ви — самотні атоми. Починається хаотичний броунівський рух, при цьому можна несильно штовхатись. Будьте обережні. За моєю командою об'єднайтеся у молекули, кількість атомів я назву.

За деякий час від початку психолог каже цифру, наприклад, п'ять. Учасники утворюють групи по п'ять осіб. Ті, хто не потрапив до жодної молекули, виходять із гри. Потім психолог називає іншу кількість

атомів у молекулі, але не більше 4—5 разів. Зрештою група об'єднується у дві підгрупи: які вибули з гри та які залишилися.

— Чому не всі ввійшли до груп?

— Чим відрізняються ті, які вибули?

Мозковий штурм «Вплив однолітків»

Діти утворюють дві команди.

Психолог. Ми на молодіжній тусовці. У гості прийшла нова людина (хлопець чи дівчина). Одна команда вмовляє її покурити, друга — віраджує.

Впевнена поведінка — найефективніша протидія тиску. Якщо тебе вмовляють або примушують прийняти наркотик, якщо відчуваєш, що потрапив у скрутне становище і не можеш знайти вихід, немає з ким порадитись — звернися до психолога або кабінету «Довіри» міського центру соціальних служб для молоді при центрі профілактики СНІДу. На стенді — телефони й адреси.

Вправа «Коло зворотного зв'язку»

Психолог пропонує учасникам по колу висловити свої думки:

— Чи справдилися ваші очікування?

— Що найбільше запам'яталося, сподобалося на занятті?

— Яка вправа була особливо актуальною, цікавою?

— Як ви вважаєте, чи потрібні такі заняття?

— Як ви збираєтеся використовувати те, чого навчилися?

Підбиття підсумків

Психолог підсумовує роботу на занятті, роблячи акцент на тому, що проблема поширення ВІЛ в Україні, на жаль, набирає обертів. Отже, не можна сидіти, склавши руки, адже бездіяльність ще ніколи не розв'язувала жодної проблеми. Хто ж має протистояти цьому виклику часу?

Притча «Даремні зусилля»

Колись один чоловік ішов уздовж берега моря. Він помітив, що за ніч на берег викинуло силу-силенну морських равликів і зірок. Радісно, насолоджуючись ранковим сонцем, крокував він мило за милою по піску.

Удалечині побачив, як хтось танцює на пляжі.

Здивований тим, що хтось радіє життю у такий дивний спосіб, він підійшов ближче.

Коли ж наблизився, то стало очевидним, що фігурка не танцює, а старанно повторює якісь дії. Підійшовши ще ближче до маленької фігурки, чоловік побачив, що це дитина. Маленька дівчинка невтомно збирала на березі морських зірок і кидала їх у море. Чоловік на мить здивовано зупинився, а потім запитав:

— Навіщо ти кидаєш у море морських зірок?

— Якщо я залишу їх на березі, — відповіла дівчинка, — сонце висушить їх, і вони помруть. Я кидаю їх у море тому, що хочу, аби вони жили.

Чоловік задумався на мить, вражений словами дівчинки, але потім, згадавши, скільки миль морського узбережжя він пройшов, сказав:

— Та їх, цих зірок, тут мільярди! Що ти можеш змінити?

— Ну то й що! — знизала плечима дівчинка. — Принаймні оцю я встигла врятувати! — і з цими словами вона взяла до рук чергову морську зірку і кинула її далеко в морські хвилі.



Мета: розвивати навички спілкування, вміння взаємодіяти з однокласниками, розуміти їх, комфортно почуватися у товаристві, бути соціально-активним.

Психолог. Життя людини—це чарівна подорож, повна пригод, і тому потребує не тільки здоров'я, знань та навичок, але ще й витривалості, культури, вимогливості до себе. Та головною у житті є сама людина. Тому збереження людяного в собі—це основне.

Людина... Це щось велике, розумне, фантастичне, а з іншого боку — маленька частинка всесвіту, яка тісно пов'язана з природою. Із соціальної точки зору, людина — соціальна істота з різноманітними стереотипами, правилами, соціальним досвідом, який вона набуває впродовж життя при взаємодії з родиною, суспільством.

Усі ми прагнемо добре та успішно жити, максимально насолоджуватися життям. Ми дуже часто повторюємо одне й те саме: «Я хороший, це світ такий поганий», — забуваючи, що у світі живуть такі ж, як і ми, люди.

Вправа «Добрий чарівник»

Мета: створення позитивної атмосфери, усунення емоційного напруження.

Психолог. Закінчіть, будь ласка, речення: - «Якби мені зустрівся добрий чарівник, я ввічливо попросив би...».

Казка «Що таке життя?»

Якось засперечалися пролісок, сніг і зайчиха, що на світі найкрасивіше.

— Найкрасивіше, — сказав пролісок, це коли розцвітає перший пролісок. Навкруги ще сніг, а сонячне проміння дзвонить у білосніжний дзвіночок на зеленій стрілці: прийшла весна.

— Ні, найкрасивіше, — зауважив сніг, — це коли перший сніг випадає. Земля чорна, замерзла, неприваблива. А випаде перший сніг - і земля немов умивається. Уся загортається в пухнасте покривало, кращає, світиться.

— Ні, відмовила зайчиха, — найкрасивіше, коли маленькі зайченята вперше виходять на галявину. Навкруги пахучі квіти, високі трави, і в них — маленькі пухнасті грудочки сидять, вперше на світ дивляться. Вушка в них ворухаються, а очі робляться величезними від подиву. Я прекраснішої картини не бачила.

— Даремно ви сперечаєтесь, — ласкаво сказало їм сонечко з висоти і погладило всіх трьох і землю навколо, — це все найкрасивіше, тому що все це — життя.

Психолог. То що ж таке життя? Ось у нас є скринька з прекрасними перлинами життя. Назвіть їх.

(Учні пишуть на вирізаних пелюстках свої відповіді, кидають їх у скриньку, передаючи з рук у руки.)

Мудрі говорили: «Життя — це нескінченне пізнання, бери свій ціпок і йди».

Кожен із нас має свій «ціпок» і прямує своєю дорогою, але якоїсь миті ми починаємо усвідомлювати, що дорога стає досить широкою, і поруч з нами йдуть інші люди.

Вправа «Асоціації»

Мета: формувати в учнів упевненість у собі, розвивати комунікативні навички.

На картках написані слова: *уважність, доброта, терпіння, повага до інших, співчуття, справедливість, чесність, підтримка, самоповага, відповідальність.*

Учні витягують по одній картці і пояснюють, із ким або з чим асоціюється у них це слово, яку вони уявляють людину чи ситуацію.



Вправа «Намалюй свій світ»

Мета: розвиток уяви, створення позитивного настрою.

Психолог. А зараз давайте вирушимо в уявну подорож у свій світ. В якому світі вам хотілося б жити?

Це може бути вигаданий світ, реальність, майбутнє. *(Кожен висловлює власну думку.)*

Напевно, важко знайти людину, в якій ніколи не було психологічних проблем, якій не доводилося б долати життєвих труднощів. І часто нам бракує поведінкових навичок.

Вправа «Настрій»

Мета: розвиток уваги та спостережливості, вміння співчувати.

Психолог. Сьогодні я йшла в школу і побачила хлопчика, який присів під деревом, затуливши обличчя руками. Я покликала його, але він не зреагував.

— Як ви думаєте, який настрій у мене став після цього?

— Що б ви зробили на моєму місці?

Я підійшла до нього, доторкнулась рукою до його голівки, ось так (*психолог погладжує по голівці кожного учня*). Він розплющив очі. Як пізніше виявилось, з ним дуже нечемно повелися його однокласники. І я йому сказала...

А що б ви сказали на моєму місці? (*Учні висловлюють свої думки.*)

Так, молодці! Знайти важливе слово у потрібну хвилину — це так необхідно.



Казка про солом'яних людей

Психолог. У нашого часу є важлива особливість, яка дозволяє називати його добою спілкування. У кожної людини протягом дня відбуваються десятки, а то й сотні контактів — у школі, на вулиці... І щоразу наш настрій, емоційний стан залежить від того, чи є ці контакти вдалими. Ось чому дуже важливо знайти правильну лінію поведінки, адже всі люди різні.

В італійського письменника Джанні Родарі є казка про мандрівника, який опинився в країні Солом'яних людей, котрі запалювалися не тільки від вогню, а навіть від гарячого слова.

Мешканці країни Воскових людей були м'які, з усіма погоджувалися. А Скляні люди вирізнялись такою тендітністю, що могли загинути від необережного дотику.

Напевно, всім зрозуміле переносне значення цієї казки.

Щоб зустріти таких людей, далеко подорожувати не треба. У кожного є знайомі, які можуть «спалахнути» від одного слова, які завжди з усім погоджуються, які постійно сперечаються або ж спокійні, врівноважені, стримані...

Але відрізняються одне від одного не тільки люди, а й обставини нашого життя. І тому треба опановувати вміння поводитися серед людей так, щоб усім було добре, приємно. Потрібно зрозуміти: якщо ми хочемо, щоб нас поважали і цінували — мусимо поважати й цінувати інших.

Гра-розминка «Правила спілкування»

Психолог. Ми постійно стикаємося з різними ситуаціями, правилами, яких повинні дотримуватися ті, хто поважає себе та людей довкола.

Я думаю, мені не потрібно запитувати вас про те, чи поважаєте ви себе?

Кожен учень отримує по три смужки (синю, зелену, червону). Діти піднімають зелену смужку, якщо правил потрібно дотримуватися всім; синю — якщо правил мають дотримуватися хлопчики; червону — якщо правил повинні дотримуватися дівчатка.

Правила:

1. Зустрівши знайомих, привітайся.
2. Не перебивай, коли хтось розповідає що-небудь.
3. Якщо хтось щось загубив, підними й подай.
4. Умій зберігати таємницю.
5. Називай друга на ім'я.
6. Будь уважним до тих, хто тебе оточує.
7. Умій уважно і терпляче слухати.
8. Вийшовши з автобуса, подай руку.

Притча «Гава і павич»

У парку палацу на гілку апельсинового дерева сіла чорна Гава. Доглянутим газоном гордовито прогулювався Павич. Гава прокаркала: «Хто міг дозволити такій безглуздій пташці з'являтися у нашому парку? Як самовпевнено вона ступає, неначе сам султан, гляньте-но, які в неї недоладні ноги. А її пір'я — що за гидкий синій колір?! Такого кольору я б ніколи не носила. Свій хвіст вона тягає за собою, наче лисиця».

Гава замовкла, чекаючи. Павич помовчав якийсь час, а потім відповів, сумно посміхаючись: «Думаю, що в твоїх словах немає правди. Те погане, що ти про мене говориш, пояснюється непорозумінням. Ти говориш, що я пихатий тому, що ходжу з високо піднятою головою, так, що пір'я у мене на плечах стає дибки, а подвійне підборіддя псує мені шию. Насправді ж я — все що завгодно, тільки не пихатий. Я прекрасно знаю все, що потворне в мені, знаю, що мої ноги зморшкуваті. Саме це найбільше і засмучує мене, тому я й підіймаю голову так високо, щоб не бачити своїх недоладних ніг. Ти помічаєш тільки те, що в мені некрасиве, і заплющуєш очі на мої переваги та мою красу. Хіба тобі це спало на думку? Те, що ти називаєш безглуздом, недоладним, якраз найбільше і подобається людям у мені.

- Чи можна Павича назвати мудрим? *(Він розумів не лише свої переваги, але й вади, щиро пояснив свою поведінку.)*

Діти створюють загальну аплікацію Павича, пір'я з кольорового паперу приклеюють до малюнка. Кожна «пір'їна» символізує ту рису характеру, яку діти вважають необхідною для вихованої людини, адже вона насамперед бачить її сильні сторони, позитивні риси характеру.

Психолог. Тож зараз давайте і ми переглянемо свої проблеми. У кожного, напевно, поряд із сильними сторонами є й слабкі, тобто ті риси, які, можливо, заважають нам у житті.

Вправа «Допомога ззовні»

Мета: розвиток емпатії, вміння розуміти людей.

Діти на аркушах паперу пишуть свої проблеми, складають аркуші, кладуть всередину кола. Потім кожен бере один аркуш і шукає корисне в описаній проблемі. Починають зі слів: «Усе одно ти молодець, тому що...». Написавши, знову кладуть у коло. Кожен учень бере свій аркуш і зачитує написане.

Психолог. Молодці! Отже, вміння бачити світлі сторони життя, навіть найменші досягнення інших — особливий дар і здатність людини. Але як важко живеться людям, котрі страждають від зла і його наслідків. Насамперед людина страждає від того зла, що живе в інших. Зло, як снігова куля, збільшується, якщо йому не протиставляти добра.

Одна мудра людина сказала: «Злість — занадто дорога для мене річ, я не можу її собі дозволити».

Чим людина платить за злість? *(Власним здоров'ям, втрачає повагу інших.)*

Релаксаційна вправа «Квітковий дощ»

Звучить тиха музика.



Психолог. Спокійно опустіть руки та заплющте очі. Пригадайте приємний момент із вашого життя, можливо, це якийсь вчинок чи хороша подія.

Уявіть, як падає дощ із тисячі невидимих квітів. Нехай ці квіти падають, як великі сніжинки або великі краплі дощу. Це можуть бути троянди, волошки, тюльпани, жоржини, гвоздики, бузок, дзвіночки, ромашки...

Уявіть усю красу та соковитість барв, відчуйте аромат. Нехай ці квіти падають повільно, адже вони падають для вас, щоб ви могли ними насолоджуватися.

Сонячні промені лагідно виграють на квіткових пелюстках. Ви вдихаєте п'яний аромат квітів. Вам спокійно і приємно на душі. А квіти падають і падають до ваших ніг. А тепер ми можемо зупинити квітковий дощ. Спробуйте вибратися з квіткових завалів. Повільно розплющуйте очі. Кажуть, що коли на землі народжується нова людина, із зернятка її душі проростає ніжний паросток, і ніхто не знає, на яку квітку він перетвориться. Тоді спускається до дитини з небес Янгол із букетом квітів з небесного саду. Є в цьому букеті квіти любові і добра, честі та справедливості. Усі прекрасні риси Божественної мудрості ростуть у небесному саду, і кожному посилає Бог янгола-охоронця з букетом квітів зі свого саду, потрібно тільки вибрати квітку. *(Психолог вивішує плакат «Квіти чеснот».)* Як ви гадаєте, яку рису янгол-охоронець приніс до вашої колиски? Кожен із вас приніс квітку — це і буде та квітка риси, що росте у вашій душі. Підпишіть свій малюнок і приклейте на наш плакат.

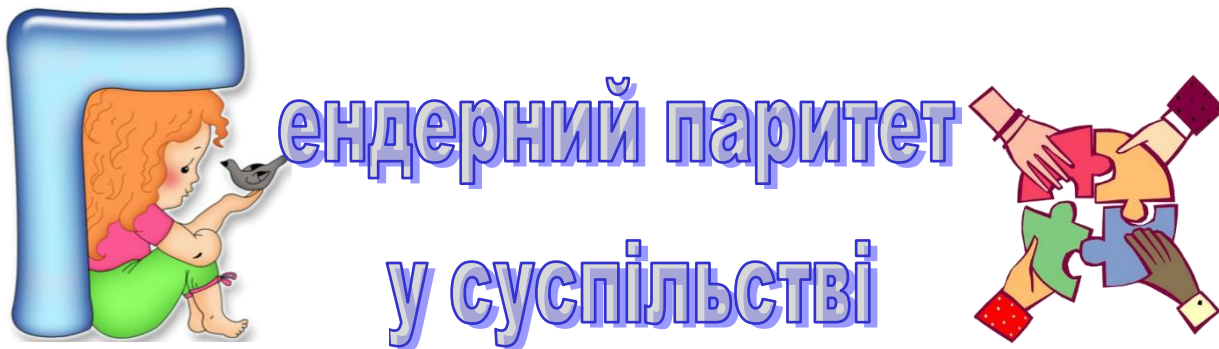
Вправа «Книга життя»

Психолог. Сьогодні ми напишемо свою книгу, яка називатиметься «Мій Всесвіт».

(Психолог роздає учням раніше підготовлені книжечки з написаними заголовками.)

Що найціннішого від нашого заняття ви забрали у свою скарбничку?

Давайте візьмемося за руки, передамо свої позитивні емоції і добрі побажання одне одному. Усі разом скажемо: «Усього найкращого нам!».



Мета: формувати небайдиже ставлення до проблем гендерної рівності.

Завдання:

- розкрити поняття «гендер», «Гендерний паритет»;
- усвідомити необхідність протидіяти гендерним стереотипам, що існують у суспільстві;
- формувати навички рівноправного спілкування та впевненої поведінки під час інтерактивної дискусії;
- виховувати активну позицію щодо утвердження рівних прав і можливостей жінок та чоловіків.

Матеріали: роздатковий матеріал «Стать чи Гендер?», «Гендерні стереотипи», картки-завдання для роботи у групах, тематичні таблиці, аркуші паперу формату А4.

Організаційна хвилинка

Інформаційне повідомлення «Стать і гендер»

Поняття «гендер» вживається як щодо жінок, так і щодо чоловіків. Гендер визначає відмінності в поведінці жінок та чоловіків, а також стосунки між ними як громадянами й членами суспільства.

Закріплення гендерної рівності на законодавчому рівні фактично розпочалося у другій половині ХХ століття. Рівність правового статусу людей було проголошено статтею 1 «Декларації прав людини», яку прийняли 10.12.48 на сесії Генеральної Асамблеї ООН у Парижі.

Стать означає, чи є хтось чоловіком або жінкою за біологічними

ознаками. Стать визначається будовою генів, статевих органів, а також деякими особливостями рис обличчя, статури, тембру голосу. Ознаки статі є незмінними.

Гендер (статева роль) вказує, чи є хтось мужнім або жіночним у своїй поведінці, одязі, професії, те, як слід поводитися чоловікам і жінкам, у що вдягатися та чим займатися. Гендер визначається суспільством, релігією, звичаями і традиціями.

Із 70-х рр. ХХ століття закони про рівність статей було прийнято у багатьох країнах Європи. Наша держава зробила важливий крок у бік утвердження тендерної рівності у 2005 році. Основи державної політики з Тендерної проблеми було закріплено Законом України «Про забезпечення рівних прав і рівних можливостей жінок і чоловіків» (закон вступив у силу 01.01.06).

Але закон порушується у країнах усього світу. За порушення законодавства про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків громадяни та посадові особи несуть цивільну, адміністративну й кримінальну відповідальність.

Гендерні стереотипи — це спрощені уявлення, які існують у суспільстві щодо поведінки людей різної статі, одягу, сфери занять тощо. Гендерні стереотипи не враховують індивідуальних особливостей людини. Вони можуть змусити когось робити те, що не відповідає його природним нахилам і не приносить задоволення. Вони можуть спричинити дискримінацію, обмеження прав. Щоб побудувати рівноправні стосунки, важливо аналізувати й розрізнити Гендерні стереотипи.

Вправа «Стать чи гендер?»

Психолог пропонує підліткам прочитати список тверджень і визначити, стосуються вони поняття статі чи тендеру.

1. Хлопчики переважно жвавіші за дівчаток.
2. Дівчатка люблять бавитися ляльками, а хлопчики — машинками.
3. Жінки можуть народжувати дітей, а чоловіки — ні.
4. Жінки можуть годувати немовлят грудним молоком, а чоловіки — ні.
5. У хлопців-підлітків «ламається» голос, а у дівчат — ні.

Вправа «Гендерні стереотипи»

Підлітки читають список стереотипів і вирішують, погоджуються з ними чи ні.

1. Хлопці мають бути енергійними і мужніми, а дівчата — чарівними й поступливими.
2. Спорт для хлопців важливіший, ніж для дівчат.
3. Дівчині треба знайти гарного чоловіка, а хлопцеві — добру роботу.
4. Дівчата прагнуть шлюбу більше, ніж хлопці.
5. Догляд за дітьми — суто жіноча робота.
6. Хлопець, який любить куварити, недостатньо мужній.

Обговорення результатів, висновки.

Інформаційне повідомлення «Гендерні стереотипи»

Опитування громадської думки стосовно гендерних стереотипів підтверджує існування явища тендерної нерівності в українському суспільстві. Це проявляється у непропорційному представництві обох статей у різних сферах життя, дискримінації під час прийому на роботу, в нерівній оплаті праці, проявах фізичного і психологічного насильства в родинях. Усе це суттєво обмежує як доступ жінок до матеріальних ресурсів, так і їхню здатність повноцінно реалізувати себе у різних напрямках суспільного життя.

Чоловіки і далі обіймають непропорційно велику кількість керівних державних та адміністративних посад, отримують більшу заробітну платню. Через поширений у суспільстві стереотип «політика — не жіноча справа» жінкам важче, ніж чоловікам, стати депутатами або зайняти керівну посаду. Але чоловіки стверджують, що кар'єрне зростання не залежить від статі. Громадська думка фіксує достатньо чіткий розподіл владних повноважень жінок і чоловіків в українському суспільстві, який проявляється у тому, що чоловіки мають більш значні повноваження у сферах праці та соціально-політичного життя, а жінки — у сфері сімейних стосунків.

Запитання для обговорення

— Чим спричинене неоднакове представництво жінок і чоловіків у вищих законодавчих органах і на керівних посадах нашої держави?

— Що вразило вас найбільше? Чому?

Коли йдеться про дискримінацію за гендерним типом, насамперед ми думаємо про жінок. Але в Україні можна навести багато прикладів гендерної дискримінації щодо чоловіків. В українському законодавстві прямо не передбачено права на відпустку для батька дитини у зв'язку з народженням дитини та для догляду за нею. Зазвичай таке право використовує матір дитини. При вирішенні питання, з ким із батьків залишиться неповнолітня дитина після розлучення батьків, закон не надає переваг жінці чи чоловіку, але при його застосуванні суди завжди стають на бік матері.

Практикум (робота в групах)

Учням роздають об'яви з місцевих газет (оголошення про вакансії на ринку праці).

1. Ресторан «Лагуна» запрошує молодих жінок і чоловіків на роботу офіціантами.
2. Для роботи у Києві набираємо дівчат від 18 років.
3. Серйозний прибуток для жінок із неповним тижневим навантаженням.
4. 4—5 осіб у оптово-роздрібну компанію віком до 45 років. Зарплатня висока.
5. Запрошуємо жінок у косметичну компанію (часткова зайнятість).
6. Компанія потребує програміста зі знанням бухгалтерії з вищою освітою.
7. 12 юнаків і дівчат на різні вакансії у будівельну компанію. Зарплатня 500—900 грн на тиждень.

8. Запрошуємо молодих жінок на автомийку.
9. Запрошуємо на роботу продавця у магазин спортивного одягу.
10. Сервісний центр потребує майстра з ремонту годинників (бажано чоловік віком до 60 років).

Учні обговорюють у групах, чи дискримінує текст об'яв жінок або чоловіків. Виступ одного представника з груп, який аргументує, що саме вказує в оголошенні на гендерну рівність або нерівність і як треба виправити оголошення, щоб воно вважалось гендерно нейтральним.

Підсумок вправи, зауваження вчителя.

Підсумок уроку

- Що нового ви дізналися з проблеми гендерного паритету?
- Чи існує таке явище, як гендерна дискримінація, в українському суспільстві? Чому?
- Чи ви самі стикалися з таким явищем, як гендерна нерівність?
- Що сподобалось на уроці?
- Що не сподобалось?



Мета: ознайомити з термінологією насильства, сформувати уявлення про різноманітність проявів насильства; розвивати навички аналізу та порівняння; виховувати увагу до думки іншої людини, вміння приймати рішення.

Матеріали: 2 аркуші ватману, маркери, папірці для гри «Звірі», папірці з половинками прислів'їв, кольорові аркуші паперу, скріпки, стікери.

Обговорення принципів роботи

Мета: визначити принципи роботи групи.

Матеріали: великий аркуш паперу, маркери.

Психолог. Для ефективної роботи на тренінгу, тобто для досягнення поставленої мети, завдань і створення дружньої, творчої атмосфери, необхідно домовитися щодо принципів співпраці. Назвіть їх.

Орієнтовними принципами співпраці на тренінгу можуть бути:

1. Принцип позитивності (бути позитивним до себе та інших, бути доброзичливими, не критикувати; виявляти терпимість, повагу).
2. Принцип результативності (працювати на результат, бути активними; прислухатися до думок інших, говорити по черзі).
3. Принцип пунктуальності (бути пунктуальним, дотримуватись регламенту).

— Як ви вважаєте, чому необхідно на занятті домовлятися щодо принципів співпраці?

Принципи слід написати на ватмані, щоб у разі необхідності до них можна було звернутися протягом роботи.

Знайомство «Я люблю своє ім'я»

Мета: створити доброзичливу атмосферу.

На аркушах паперу учасникам пропонують намалювати сонячне коло з промінчиками. У середині кола слід записати найулюбленішу форму свого імені. На промінчиках — помістити інші варіанти імені або слів, що його замінюють. Виділіть ті форми імені, які є найбільш приємними.

Аркуші з «сонечками» прикріплюють до одягу на весь період заняття. Учасники зачитують і коментують свої варіанти, перш ніж прикріпити їх. Обмін враженнями.

Вправа «Хлопавка»

Мета: визначити очікування учасників.

На ватмані намальовано хлопавку. Психолог роздає учасникам стікери, на яких кожен записує очікування від заняття, озвучує їх і приклеює на намальовану хлопавку.

Вправа «Стереотипи про насильство в прислів'ях»

Мета: з'ясувати, які стосунки формують такі прислів'я в суспільстві, чим це небезпечно, чому такі взаємини сьогодні є неприйнятними.

Психолог роздає учням невеличкі аркуші паперу, на яких написана половинка одного з прислів'їв, і пропонує їм знайти пару з другою частиною від прислів'я:

1. Дівчина не бита... *(як коса нечесана)*.
2. Бий жінку обухом: припади та послухай... *(як дише та мороче, значить, іще хоче)*.
3. Хто на дітей різок жаліє... *(той їм петлю готує)*.
4. Дитину люби, як душу... *(а тряси, як грушу)*.
5. Як сина батько не б'є малим... *(то син батька буде бити старим)*.
6. Син виріс до вуха — ... *(бережись обуха)*.
7. Діти пустують від матиного серця... *(а розумнішають від батькового дубця)*.

Попросіть кожну пару прочитати прислів'я та висловити свою думку стосовно того, про що в ньому йдеться. Коротка дискусія.

Психолог. Такі прислів'я формують схвальне ставлення до фізичного насильства та до насильства загалом, також вони підживлюють стереотипи, що дітей потрібно виховувати із застосуванням фізичної сили. Насправді в сучасному суспільстві стосунки, що містять елементи насильства, неприйнятні, оскільки вони порушують права людини та є небезпечними для її повноцінного розвитку.

Гра в парах «Тиск»

Мета: проаналізувати, чи відрізняється поведінка кожного з учасників, якщо на них тиснуть морально, а не фізично.

Психолог пропонує кожній парі взяти стільця. Спершу один із пари стає на стілець, кладе руки на плечі другому і починає тиснути його до землі, за хвилину вони міняються місцями. У процесі гри кожен аналізує свої відчуття: що хочеться сказати, зробити.

Мозковий штурм «Визначення насильства»



Відповіді записують на дошці. Психолог аналізує їх та підводить учасників до визначення насильства.

Психолог. Насильство — це дія або бездіяльність однієї людини щодо іншої, що завдає шкоди здоров'ю як фізичному, так і психологічному, принижує почуття честі й гідності.

Насильство можна визначити як фізичну, психологічну, сексуальну або іншу дію чи комбінацію цих дій однієї особи на іншу, що порушує гарантоване Конституцією України право громадянина на особисту недоторканність.

Обговорення

— Що нового для себе ви відкрили у процесі виконання попередньої роботи?

— Що вас зацікавило?

Вправа на активізацію «Пересадки»

Мета: активізувати учасників, отримати інформацію про їхній досвід стосовно тематики заняття.

Психолог пропонує учасникам, в яких, наприклад, є рідна сестра, помінятися місцями. Якщо у групі є такі люди, вони міняються місцями.

Встаньте і поміняйтеся місцями всі ті:

- у кого гарний настрій;
- у кого сині очі;
- у кого день народження влітку;
- хто любить співати;
- у кого у вухах сережки;
- у кого є бажання працювати і надалі;
- хто знає, що означає поняття «насильство».

Рефлексія попереднього заняття

Яка інформація була найбільш цікавою і цінною?

Гра «Звірі»

Мета: об'єднати учасників у 4 групи.

Психолог у мішечку тримає папірці (на всіх учасників). На кожному з них написано по одній із назв тварин: кінь, кіт, собака, півень. Слід лише за звуками, які видають їхні тварини, знайти тварин того ж виду і надалі залишатися в цих чотирьох групах.

Робота в групах «Прояви насильства»

Мета: ознайомити з основними видами насильства, визначити прояви кожного виду.

Психолог розповідає, що зазвичай виділяють 4 основні види насильства: фізичне, психологічне, сексуальне, економічне.

Кожна група, яка утворилася завдяки попередній грі, отримує чистий аркуш паперу, на якому згори записано визначення одного виду насильства. Учні пропонують написати прояви цього виду насильства. У кінці кожна група представляє результати своєї роботи.

Можливі варіанти відповідей:

1. Фізичне насильство:

- побиття;
- тілесні ушкодження;
- спроби задушення;
- викручування рук;
- штовхання, брутальне поводження;
- позбавлення їжі;
- використання зброї;
- втягнення дітей до вживання алкоголю та наркотиків.

2. Психологічне насильство:

- ігнорування почуттів, свободи;
- образа переконань, що мають цінність для особи;
- образа віросповідання, національної, расової та класової належності або походження;
- приниження особи;
- знущання з домашніх тварин або їх знищення на очах особи, щоб завдати їй болю;
- покарання кривдником дітей через образу на дружину чи чоловіка;
- обмеження свободи дій;
- насильство з боку інших.

3. Сексуальне насильство:

- гнів на ґрунті ревнощів;
- образа особи словами сексуального змісту;
- примушування жінки до сексуальних зносин проти її волі;
- примус до болісних або садистських статевих зносин;
- применшення почуттів партнера при насильницькому сексуальному контакті;

4. *Економічне насильство:*

- повне вилучення або обмеження коштів;
- контроль надходжень і «жорстке дозування» фінансових витрат;
- нав'язування особі (дитині) надміру ощадливого стилю життя без суттєвої необхідності;
- контроль особи за допомогою грошей;

Фізичне насильство в сім'ї — умисне завдання одним членом сім'ї побоїв, тілесних ушкоджень іншому, що може призвести або призвело до смерті постраждалого, порушення фізичного чи психічного здоров'я, заподіяння шкоди його честі й гідності.

Сексуальне насильство в сім'ї — протиправне посягання одного члена сім'ї на статеву недоторканність іншого, а також дії сексуального характеру стосовно неповнолітнього члена сім'ї.

Психологічне насильство в сім'ї — насильство, пов'язане з дією одного члена сім'ї на психіку іншого шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно спричиняється емоційна невпевненість, нездатність захистити себе та може завдаватися або завдається шкода психічному здоров'ю.

Економічне насильство в сім'ї — умисне позбавлення одним членом сім'ї іншого житла, їжі, одягу, майна чи коштів, на які постраждалий має передбачене законом право, що може призвести до його смерті, викликати порушення фізичного чи психічного здоров'я.

Вправа «Фесрверк»

Мета: визначити, чи виправдались очікування від заняття.

Кожен з учасників аналізує, чи справдилися їхні очікування. Якщо так, то всі по черзі підходять до хлопавки, знімають стікер, на якому написані очікування, і приклеюють його за межами картинки (хлопавка вистрелила).

Якщо ж навпаки — то стікер залишається на місці.

Вправа «Я дякую за роботу...»

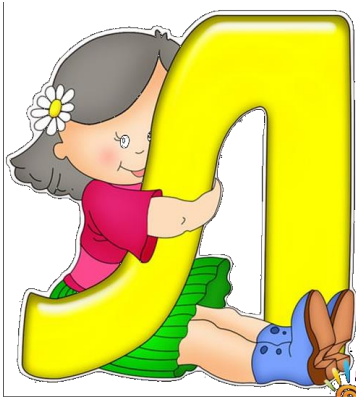
Мета: створити у групі позитивну атмосферу, надати учасникам шанс висловити вдячність за спільну працю.

Психолог пропонує подякувати за роботу собі, потім сусідам ліворуч та праворуч. Насамкінець оплесками дякуємо за роботу всій групі.

Заключне слово

Психолог розповідає учасникам притчу «Реакція добра».

Психолог. Учений Гмайнер багато років тому відкрив так звану «ланцюгову реакцію добра». Саме вона показала всьому світу, що відносно незначні зусилля багатьох людей можуть спричинити великі зрушення, підняти потужні сили та привести до багатьох звершень; що окремі люди, об'єднані не державою, не партіями, не якоюсь релігією, а лише почуттям власної відповідальності за себе, за свою гідність, гідність своїх дітей та гідність своєї громади, здатні побудувати новий гуманний світ.



Любов як альфа й омега: пошук, усвідомлення

Мета: розтлумачити глибокий зміст поняття любові, розкрити її основні аспекти; підвищити рівень компетентності учнів у питаннях пошуку супутника життя; попередити негативні явища в процесі дошлюбного спілкування.

Завдання: донести до учнів глибокий сенс і зміст поняття любові; інформувати про основні етапи розвитку любовного зв'язку між чоловіком та жінкою; попередити негативні явища, що можуть виникати в процесі дошлюбного спілкування через незрілість та необізнаність одного з партнерів або обох.

Матеріали: план конспекту для проведення заняття, папір (формату А4, А3, білий); гуашеві фарби, пензлі різного розміру.

Хід заняття

Знайомство

Мета: повідомити тему та мету заняття; створити сприятливу й довірливу атмосферу для згуртування групи.

Вправа «Асоціації до поняття любові»

Мета: активізувати учасників та стимулювати їх до продуктивної роботи.

Учасники по черзі висловлюють свої асоціації до поняття любові або проговорюють, що для них означає-любов.



Філософсько-психологічне міркування «Любов як альфа і омега»

Мета: донести до учасників глибокий сенс поняття любові, змусити замислитися над природою любові, стимулювати прагнення відчувати її в собі та знайти в інших.

Любов — абстрактне поняття, адже кожна людина вкладає в нього виключно власне значення і розуміння.

Любов — це початок та кінець, альфа й омега. Любов — кінець для старого та початок нового, завершення одного життя, початок життя для двох. Не потрібно боятися цього завершення, бо за ним неодмінно прийде старт, адже без початку немає кінця, без кінця немає початку...

Немає такої людини, яка тією чи іншою мірою не знала б, що таке любов.

Любити — означає:

- відчувати себе, своє буття як особистості незмінним і радісним, незалежно від змін ситуації, ролі й самосприйняття («ми не думаємо про те, що будемо робити, що хотіли б робити, що повинні»);
- переживати минуле, теперішнє й майбутнє як єдине ціле;
- відчувати повноту зв'язку між власним «Я» і визнанням цього «Я» іншими людьми.

Любов — це мистецтво, що потребує досвіду та вміння концентруватися, інтуїції та розуміння, осягнення. Причиною того, що багато хто не визнає цієї потреби, на думку Е. Фромма, є те, що:

- більшість людей дивляться на любов із позиції «як бути коханим», а не «як любити»;
- існує уявлення, що проблема в самій любові, а не в здатності любити;
- змішуються поняття «закоханість» і «стан любові», внаслідок чого домінує уявлення про те, що немає нічого простішого за любов, натомість на практиці все зовсім інакше.

Любов, за Е. Фроммом, — це активне зацікавлення у житті й розвитку того, до кого ми відчуваємо це почуття. Де немає активної зацікавленості, там немає любові.

Про універсальність, архетипність теми любові свідчать міфи та казки різних часів і народів. Чи не тому, що любов — найдужча потреба душі людини. Саме про це оповідає міф про Амура і Психею. «В одного царя було три дочки. Молодша була гарнішою за всіх, її звали Психея. Слава про її красу ширилася по всій землі, і багато людей приїжджали лише для того, щоб помилуватися нею. Але Психею не влаштовувало, що нею тільки милуються, вона прагнула кохання.

Батько Психеї за звичаєм того часу звернувся до оракула за порадою, й оракул відповів, що Психею, одягнену в поховальний одяг, потрібно відвести у відокремлене місце для шлюбу з чудовиськом. Батько Психеї, засмучений таким поворотом подій, виконав волю оракула.

Залишившись сама, Психея відчула порив вітру, який переніс її в чудовий палац, де вона стала дружиною невидимого чоловіка. Загадковий чоловік Психеї взяв із неї обіцянку, що вона не допитуватиметься, хто він, не прагнучиме побачити його обличчя — інакше їм загрожує розлука, біди й поневіряння.

Але злі сестри, які страшенно їй заздрили, намовили довірливу Психею розгледіти чоловіка, коли він засне. Вночі, згораючи від цікавості, Психея запалила світильник і, побачивши свого чоловіка, впізнала в ньому бога любові Амура. Вражена його красою, Психея замилувалася Амуром — і крапля гарячої олії світильника впала йому на плече, й Амур прокинувся від болю. Ображений, він відлетів, а покинута Психея подалася на пошуки свого коханого.

Після довгих митарств Психея опинилася під одним дахом з Амуром, але не могла з ним бачитися, а мати Амура — Венера — змусила її виконувати

важку роботу. Тільки завдяки чудесній допомозі Психея могла впоратися із завданнями.

Коли Амур одужав від опіку, він почав благати Зевса дозволити йому взяти шлюб із Психеєю. Бачачи справжню любов і подвиги Психеї в ім'я любові, Зевс погодився на шлюб закоханих. Психея отримала безсмертя і була зарахована до сонму богів. Така притча про бога любові й душі людини».

Обговорення.

Вправа «Казка "Жінка-Скелет"»

Мета: актуалізувати переживання учасників щодо проблеми любові в своєму житті, надати змогу зустрітися зі своїми прихованими внутрішніми переживаннями

Казка «Жінка-Скелет»

«Вона зробила щось таке, від чого її батько розгнівався. У чому саме вона завинила, ніхто вже не пам'ятає. Батько притягнув її на берег моря і скинув зі скелі вниз. Риби обгризли її плоть і виїли очі. Залишився скелет, який підводні течії перекочували по дну.

Одного разу рибалка подався ловити рибу. Слід сказати, що багато рибалок свого часу навідувалися в цю затоку, але наш рибалка заплив далеко від берега й не знав, що всі намагаються триматися цього місця подалі, вважаючи, що тут водиться нечиста сила.

І треба ж було такому статися, що гачок, закинутий рибалкою, зачепився за ребро Жінки-Скелета. «Мабуть, мені попалася велика риба, — подумав рибалка. — Нарешті!». Подумки він уже уявляв, скільки людей вдасться нагодувати такою величезною рибою, наскільки її вистачить, як довго він зможе відпочивати від своїх обов'язків. Рибалка боровся з важким вантажем, що висів на гачку, а морська вода кипіла й пінилася, човен підстрибував і тремтів, тому що та, яка лежала на дні, намагалася звільнитися. Але що більше вона боролася, то більше заплутувалася у волосінь. Незважаючи на всі свої зусилля, вона нестримно наближалася до поверхні, бо волосінь, що зачепилася за ребро, тягнула її вгору.

Рибалка саме намагався зачепити знахідку сачком і тому не бачив, як із води виринув голий череп, не бачив коралів, що поблискували в очницях, і мушель, що обліпили жовті зуби. Коли він обернувся, тримаючи в руках сачок, то аж тоді побачив Жінку-Скелета у всій красі: вона звисала з носа човна, вчепившись у деревину довгими передніми зубами.

«А-а-а!» — закричав бідолаха, і від жаху серце в нього затьохало, очі полізли на лоба, а вуха запашили вогнем. «А-а-а!» — заволав він і збив її з човна веслом, а потім почав гребти до берега, як очманілий. Від страху рибалка не збагнув, що скелет попався на його вудку, і зовсім перелякався, коли побачив, що жахливий привид прямує вслід за ним до берега. Він скеровував свій човен то туди, то сюди, але Жінка-Скелет не відставала, її подих збирався над водою клубами пари, а руки тяглися до нього, наче бажали схопити його й потягти на дно.

«А-а-а-а!» — закричав рибалка, діставшись берега. Одним стрибком він вистрибнув із човна і, стискаючи в руці вудку, кинувся навтьоки. А коралово-білий скелет, обвитий волосінню, із брязкотом застрибав услід за ним. Рибалка на скелю — Жінка-Скелет за ним. Він через крижану тундру — вона слідом. Рибалка пробіг по м'ясу, розкладеному для просушування, і розкидав його на шматки своїми чобітьми.

Невідступне слідуючи за ним по п'ятах, Жінка-Скелет підхопила кілька морожених рибин і почала їх жувати: адже так довго вона не мала в роті ні крихти. Нарешті рибалка дістався до своєї снігової хатини, іглу, пірнув у лаз і навкарачки заповз усередину. Він лежав у темряві, задихаючись і схлипуючи, а його серце калатало, як бубон, найгучніший бубон. Нарешті він у безпеці, в цілковитій безпеці, так, у безпеці! Слава богам, слава Ворону і багатій Седні... нарешті... він... у безпеці.

Рибалка засвітив каганець і — о жах! — на підлозі, як купа кісток, лежала вона: п'ята зачепилася за плече, коліно застрягло між ребрами, нога закинулася за лікоть

Згодом рибалка не міг сказати, що тоді сталося: може, світло пом'якшило її риси чи причиною була його самотність. Тільки в його серці зажеврїла іскра доброти, він повільно простягнув почорнілі від сажі руки і, щось ласкаво примовляючи, як мати, втішаючи дитину, взявся розплутувати рибальську волосінь.

«Ось так, ось так, — спочатку він звільнив пальці її ніг, потім литки. — Ось так, ось так». Рибалка трудився всю ніч і врешті загорнув жінку в хутро, щоб зігріти. Тепер усі кістки Жінки-Скелета були на місці, як і має бути в людини.

Рибалка дістав кремій і, відрізавши частину свого волосся, розвів маленьке багаття. Час від часу, займаючись іншими справами, він поглядав на неї. А вона, закутана в хутро, не говорила ані слова — не сміла, боялася, щоб рибалка не витягнув її з хатини, не скинув зі скель, не розтрощив їй кісток.

Рибалка почав клювати носом, заліз під хутрянну ковдру і скоро заснув. Буває так, що коли людина спить, у неї з ока викочується сльозинка. Нікому не відомо, який саме сон стає тому причиною, але він нав'язаний тугою. Так сталося й цього разу.

Жінка-Скелет побачила, як у світлі каганця-блиснула сльоза, і їй раптом страшенно захотілося пити. Побрязкуючи кістками, вона підповзла до сплячого і припала до сльозинки ротом. Ця одна-єдина сльоза була як річка, і жінка пила її й пила, аж поки втамувала свою багаторічну спрагу.

Потім вона лягла поруч із рибалкою, проникла в нього і вийняла його серце, гучний бубон. Сіла і почала в нього з обох боків бити: бом-бомм! Бом-бомм!

І під цей ритм бубна вона заспівала: «Плоть-плоть-плоть! Плоть-шють-плоть!». Що довше вона співала, то більше її кістки обростали плоттю. Так вона наспівала собі волосся, виразні очі й красиві руки. Наспівала видолинок між ногами, наспівала груди — такі довгі, що ними можна було обгорнутися для тепла, і все інше, що потрібно жінці. Коли у неї все стало на місці, вона піснею

зняла зі сплячого чоловіка одяг, залізла до нього в ліжко і міцно притиснулася до рибалки. Жінка повернула назад серце чоловіка, гучний бубон, і так вони прокинулися — сплітаючись тілами, з'єднані новим зв'язком, добрим і міцним.

Люди, які не пам'ятають, через що з нею сталася біда, кажуть, що вона пішла разом із рибалкою, їх годували досхочу істоти, яких вона знала, коли жила під водою. Люди кажуть, що це свята правда, а більше нічого вони не знають».

Після прочитання відбувається обговорення казки, особливо того, що найбільше вразило.

Проективна вправа «Намалюй те місце казки, що найбільше сколихнуло твою душу»

Мета: актуалізувати внутрішній стан учасників, їхні переживання, конфлікти, приховані почуття; за допомогою малювання зняти внутрішню напругу й стабілізувати емоційний стан.

Матеріали: папір формату А 4, А 3, гуашеві фарби, пензлі.

Запропонувати учасникам намалювати фрагмент казки, що найбільше їх схвилював, на що найбільше вони відгукнулися емоціями, почуттями чи «тілом».

Психоаналітичне трактування казки та аналіз малюнків учасників

Мета: допомогти в усвідомленні та розумінні себе, своїх переживань, емоцій, внутрішніх протиріч і конфліктів.

Психолог. Казка про Жінку-Скелет — дуже хороша метафора проблеми любові в сучасному світі, страху перед природою Смерті, істинний характер якої звикли прикривати різноманітними теоріями і вченнями, роз'єднуючи з її другою половиною — Життям. Ми звикли думати, що за смертю йде тільки смерть, але це зовсім не так. Смерть завжди породжує нове життя, навіть якщо від нього залишилася лише купа кісток.

Неможливість дивитися на Жінку-Скелет і бажання визволити її від пут — ось що стає причиною краху багатьох любовних зв'язків. Адже щоб любити, потрібно бути не тільки сильним, а й мудрим.

Зустрівшись наодинці з Жінкою-Скелетом, ми дізнаємося, що почуття неможливо отримати ззовні — вони періодично народжуються в душі й виходять назовні. Жінка-Скелет показує нам, що тільки спільне життя, долаючи всі підйоми і спади, всі початки й завершення, створює справжню, істинну, віддану любов.

Етапи любові (за казкою)

Ця казка набуває особливої цінності, якщо розуміти її як послідовність із семи завдань, виконуючи які, одна душа вчиться щиро і глибоко ' любити іншу. Ось ці завдання:

- побачити в іншій людині духовний скарб, навіть якщо спочатку не розумієш, що саме знайшов (випадково знайдений скарб);
- пора, коли один утікає, а інший переслідує, пора надій і страхів для обох сторін (утеча та переслідування);

- етап розплутування й розуміння складних взаємин (визволення Жінки-Скелета від пут);
- етап довіри, що дає змогу розслабитися, знайти спокій у присутності й благодаті іншого (довірливий сон рибалки);
- пора, коли двоє ділять і майбутні мрії, і минулі печалі, що знаменує початок зцілення старих ран, пов'язаних із любов'ю (зронена сльоза);
- звернення до серця для оспівування нового життя (серце-бубон і пісня);
- злиття — тілесне й духовне (танець тіла і душі). Беззаперечним є одне: існує безсмертний зв'язок душі, який важко описати і в який навіть важко повірити, але який ми глибоко відчуваємо, коли любимо!..

У цій казці є два перетворення: одне — рибалки, а інше — Жінки-Скелета. Саме так має розвиватися любовний зв'язок — кожен із партнерів перетворює іншого. Сила й енергія кожного розплутана, вона одна на двох. Чоловік віддає жінці своє серце-бубон. Жінка віддає чоловікові знання найскладніших ритмів і емоцій, які тільки можна уявити. Ніхто не знає, чи будуть вони рибалити разом. Ми знаємо тільки те, що вони будуть ситі до кінця своїх днів.

Обговорення та аналіз малюнків.

Рефлексія

Мета: рефлексувати пережиті на занятті емоції та почуття.

Учасники висловлюють:

- ✚ враження від заняття;
- ✚ побажання іншим учасникам.



Мета: сформувати уявлення учнів про права людини, які вона має від народження, а також, які права порушуються в ситуації торгівлі людьми; розвивати навички безпечної поведінки; формувати почуття співпереживання та поваги до прав інших людей.

Обладнання: фрукти чи овочі, кількість яких відповідає кількості учасників; записані на касету описи ситуацій, де присутнє порушення прав людини; магнітофон, фломастери, аркуші для фліп-чарту, скотч, дошка.

Хід заняття

Розминка «Лимон»

Кожен з учнів отримує лимон або якийсь інший фрукт чи овоч (усі отримують однакові плоди, наприклад, лимони, яблука). За 1 - 2 хвилини учні мають віднайти такі риси цього плоду, які б вирізняли його від йому подібних: особливості форми, якісь ушкодження тощо. Потім психолог збирає плоди до однієї купи і пропонує учням віднайти свій.

Висновок: усі ми різні, але всі рівні і маємо однакові права.

Гра «Мої права»

Варіант 1. Швидка командна гра. Клас або група ділиться методом жеребкування на 2 команди, які після цього делегують свого представника. За визначений період часу кожен з делегатів має записати на дошці або на фліп-чарті якнайбільше прав людини, які він/вона згадає.

Психолог. Кожна людина має право на громадянство, недоторканість житла, відпочинок і дозвілля, освіту, вільне пересування, особисте життя...

Варіант 2. Для ускладнення завдання (якщо дозволяє час) можна запропонувати записувати відмінні права – тобто ті, які поки ще не записані протилежною стороною.

Аналіз ситуацій

Кожну з команд можна поділити навпіл або сформувати щонайменше 4 малі групи. Представник кожної групи має підійти до магнітофона і прослухати опис ситуації, записаної нібито зі слів свідка або людини, що потрапила в цю ситуацію. Представники груп не повертаються до команд доти, доки останній з них не прослухав свою ситуацію (якщо дозволяють технічні можливості, представники можуть слухати ситуації одночасно). Завдання полягає у наступному: групи за обмежений проміжок часу мають проаналізувати короткі описи ситуацій, які їм запропоновані, і відповісти на запитання, які права були порушені.

Бажано, щоб ситуації були близькі до поняття торгівлі людьми, але випадок торгівлі людьми бажано не пропонувати – це дасть пріоритет одній з груп під час виконання наступного завдання. Однак, аналізуючи відповіді груп, можливо запитати, чи присутній був факт торгівлі людьми?

Приклади ситуацій

Ситуація 1. «...мене зачинили в окремій кімнаті в готелі, нікуди не випускали, хоча і годували хлібом та водою, але вони приходили кожен день і питали, чи я знаю, де мій брат, казали, що поки я не відповім, мене нікуди не випустять...»

Ситуація 2. «... я навчалася в інституті півроку, але за жоден місяць я не отримала стипендії, далі гірше, мені стали забороняти приходити на деякі заняття, за які я не заплатила якийсь попередній внесок... »

Ситуація 3. «...я бачила, як обікрали людину, приїхала поліція, мене затримали за підозрою у скоєнні злочину; людина, яка його скоїла, свідчила

проти мене, мене не слухали, мої аргументи нікого не цікавили...»

«Мозковий штурм» теми «Права, порушені в ситуації торгівлі людьми»

На фліп-чарті записуються права людини, які порушуються в ситуації торгівлі людьми, учні генерують ідеї всі разом.

Психолог. Права, що порушуються в ситуації торгівлі людьми:

– право на життя, свободу та безпеку; свобода від рабства; рівність перед законом; свобода пересування та проживання; свобода від несанкціонованого затримання, арешту чи вигнання;

– свобода від знущань та жорстокості, негуманного чи принизливого ставлення, покарання; свобода думки, совісті та віросповідання; право на працю, створення профспілок та приєднання до профспілок; право на відповідний рівень життя; право на відпочинок; свобода одруження.

Заключна вправа «Валіза»

Психолог. Намалюйте на аркуші для фліп-чарта валізу і попросіть усіх присутніх по черзі сказати, що б вони хотіли взяти з собою в дорогу з тих знань (можливо, і відчуттів), які вони набули на тренінгу.

Запитання до теми:

Коли була прийнята Загальна декларація прав людини?

Які права людини ви знаєте?

Які права гарантує Конституція України?

Які права людини порушуються в ситуації торгівлі людьми?

Які права дитини порушуються? Чому необхідно їх розрізняти?



Урок-гра з гендерної рівності

Мета: сприяння розвитку освіти без тендерної упередженості та включення питань з тендерної обізнаності і чутливості; пояснення взаємозв'язку між інвестуванням у людський капітал (освіту і професійну підготовку) та доходом; показати, як вибір на користь удосконалення знань і професійних умінь прямо впливає на життєвий рівень.

Обладнання: роздатковий матеріал «Професії», «Заробітна плата», матриці «Життєвий рівень».

Хід заняття

Організаційний момент

Ділова гра «Професії»

Учні записують якнайбільше професій у зошит (за 2 хвилини). По черзі зачитують і викреслюють ті, які повторюються. Перемагає той, у кого залишилося якнайбільше записів, що не повторилися.

Крок «Східці успіху»

На дошці чи окремому аркуші зображено сходинки, у які знизу догори учні записують послідовність здобуття освіти — типи навчальних закладів (від школи до університетів і академій).

Довідка експерта

Експерт. Освіта як професійна діяльність належить до таких соціальних сфер, у яких жінки становлять переважну більшість — 74% загальної кількості працюючих. Кількість жінок-педагогів переважає як у закладах дошкільної освіти (повністю жіноча сфера), загальноосвітніх школах, так і у вищих навчальних закладах. Проте у школах та вишах серед керівного складу переважна більшість — чоловіки, так само як і в органах управління освітою.

Так, усі ректори державних вищих навчальних закладів III—IV рівнів акредитації — чоловіки. Серед начальників управлінь освіти (включаючи Міністерство освіти Автономної Республіки Крим) жінки становлять 7,4%, серед керівного складу Міністерства освіти і науки України (включаючи заступника міністра, начальників і заступників начальників управлінь) — 23,5%.

Хоча жінки становлять більше половини випускників вишів, на середину 90-х рр. минулого століття серед кандидатів наук їх було тільки 32%, серед докторів наук — 14%, а серед академіків і членів-кореспондентів НАНУ — лише 4%. У технічних галузях ситуація ще менш оптимістична: у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка серед науковців з науковими ступенями з фізики і кібернетики жінок тільки 9%. На кінець 90-х рр. XX ст. частка жінок — докторів наук в Україні підвищилася до 26%.

Дискусія з учнями «Як це пояснити?»

Запитання дискусії:

1. Чи може дев'ятикласник бути директором підприємства? (*Ні, не може. Він не належить до трудових ресурсів. Він не має відповідної освіти і досвіду роботи.*)
2. Чи відомі вам факти з історії чи літератури про такі ситуації, коли людина не відповідала за своїм статусом займаній посаді чи виконуваний роботі?

(Жанна Д'Арк — ватажок повстання. Чотирнадцятирічний Гайдар — командир військового загону.)

3. На вашу думку, ці особи якісно виконували свою роботу? *(Жанну Д'Арк спалено на вогнищі, Гайдар отримав освіту військового.)*

4. Чому одні люди заробляють більше, ніж інші? *(Спроможність заробляти в людей з вищим освітнім рівнем більша.)*

5. Чи є відмінність між заробітками чоловіків та жінок? *(У багатьох країнах світу жінки заробляють менше, ніж чоловіки.)*

6. Чому існує дискримінація в заробітній платі? *(Відмінність у професійному досвіді, а також перерви в жінок на доглядання дітей.)*

7. Чому в одній галузі може бути різна заробітна плата в однакових спеціалістів та фахівців? *(Це залежить від кваліфікаційних категорій, терміну та професійного досвіду роботи в галузі.)*

Довідка експерта

Експерт. Поєднання роботи з сімейними обов'язками в Україні особливо проблематичне. Відпустки по догляду за дитиною «щедрі» лише на папері. Насправді їх важко застосовувати, зокрема, через високий рівень неофіційної зайнятості. Такі відпустки рідко беруть чоловіки, не лише через традиційний розподіл домашніх обов'язків, а й через відсутність відповідної інформаційної роботи.

Пер Ларсен — радник Євросоюзу на конференції з питань гендерної політики — запропонував започаткувати національну кампанію підтримки декретних відпусток для чоловіків, так, як це колись зробила Швеція. У Швеції велика гендерна реформа відбулася у 1997 році. А у шістдесятих ситуація була така, як сьогодні в Польщі чи Італії, де працевлаштовані з усіх працюючих жінок 50 і 47% відповідно. Сьогодні найбільше працюючих жінок у Швеції і Данії. Тут завдяки введенню гнучкого графіка роботи народжуваність стала найвищою (у 70-ті роки ХХ ст. була найнижчою).

Крок «Життєвий рівень»

Учні отримують матриці — картки «Життєвий рівень». Далі вони витягують по черзі з конверта смужку «Професія» *(додаток 1)*. За допомогою буквеного коду визначають заробітну плату (з конверта з відповідною буквою (освіта — заробітки)). Учні оголошують класові свою професію і зарплату за місяць. Записують цю інформацію в картку «Життєвий рівень».

Зразок

Професія	Дантист(А)
Заробітна плата	3000 грн

Крок «Освітній рівень»

Учні об'єднуються в групи за освітніми рівнями і визначають найбільшу та найменшу зарплату в межах кожного освітнього рівня. Визначають середню зарплату у своїй групі.

Корекційне завдання. В кожній групі в певному освітньому рівні виникла така ситуація, коли випав один із учасників (наприклад, інженер (начальник дільниці) пішла в декретну відпустку із середньомісячним доходом приблизно 700 грн). Необхідно повторно визначити середню зарплату в своїй групі.

Довідка експерта

Експерт. Чи знаєте ви, що серед 193 керівників урядів та країн лише 23 жінки? Згідно з дослідженням Chase International за 2007 рік, у Румунії жінки обіймають 65% керівних посад і 35% посад менеджерів компаній. Відповідно до дослідження Центру підприємницького та ділового дослідження, компанії, очолені жінками, розвиваються швидше, ніж ті, якими управляють чоловіки.

Треба зазначити, що жінки України активно використовують можливості для реалізації свого інтелектуального потенціалу, які надає їм держава. Статистика засвідчує, що на початок 2000/01 навчального року дівчата становили 49% загальної кількості учнів закладів середньої освіти, а серед студентів вищих навчальних закладів їх навіть більше половини — 53%. Загалом вищою освітою було охоплено 52,9% жіночого і 46,1% чоловічого населення віком 18—22 роки. На рівні аспірантури та докторантури співвідношення жінок і чоловіків дещо менше, проте за останні роки частка жінок у цій ланці вищої освіти збільшилася. Так, 1995 р. серед аспірантів вони становили 45%, у 2000 р. — 48%, а серед докторантів — відповідно 26% і 31%.

Інтерактивна вправа «Мобільні бригади».

Учні об'єднуються в групи так, щоб у кожній з них було принаймні по одному представнику від кожного освітнього рівня. Кожній групі пропонується завдання: визначити середню зарплату за місяць у групі та скласти щонайменше 5 заходів, до яких слід удатися для вдосконалення свого людського капіталу і яку вигоду в майбутньому дасть робота над ними.

Інтерактивна вправа «Мікрофон».

Представники від кожної групи коротко захищають одну з професій, указуючи на її переваги та необхідну освіту для її здобуття.

Крок «Успішна жінка. Хто вона?»

Опрацювання, обговорення таблиці з журналу «Пані вчителька».

Підсумки гри

Визначаються найактивніші учасники гри.

Акцентується увага на головній змістовній лінії гри — старшокласникам невдовзі доведеться прийняти життєво важливе рішення: що краще вчишся — то більше зароблятимеш у майбутньому (*додаток 2*).

Рефлексія

Дошку представляємо як кошик вражень, кожен учасник гри може прикріпити паперову аплікацію: а) фрукти — якщо було цікаво і корисно; б)

листочок зелені — якщо байдуже. За кошиком вражень можна дійти висновку про ефективність та результативність гри.

Додаток 1

Інженер (А)	Менеджер готелю (А)	Конструктор (А)
Учитель (А)	Лікар-дієтолог (А)	Службовець банку (А)
Медична сестра (Б)	Кресляр (Б)	Бухгалтер (Б)
Лаборант (Б)	Майстер з ремонту (Б)	Агроном (Б)
Секретар (В)	Перукар (В)	Касир (В)
М'ясник (Г)	Прибиральник (Г)	Швейцар (Г)
Швачка (Г)	Будівельник (Г)	Садівник (Г)
Реєстратор (В)	Механік (В)	Касир (В)

Додаток 2

Заробітна плата

Випускник ПТУ	1 000 грн
Випускник коледжу	1 000—1 500 грн
Випускник ВНЗ	2 000— 3 000 грн



Любов у телевізійних рекламах та художніх фільмах

Мета: розширити знання учнів про контент-аналіз, розвивати навички тендерного аналізу телевізійних реклам та художніх фільмів, формувати потребу в конструктивному вираженні почуттів любові до протилежної статі.

Вступне слово психолога про любов

Психолог. Тема кохання є досить актуальною в юнацькому віці. Адже в цей період, як ніколи, хочеться кохати і бути коханим, відчувати себе неповторною індивідуальністю поряд зі значимою людиною, ділити з нею всі свої найпотаємніші думки, почуття, проблеми, разом йти до спільної мети.

Ще Арістотель говорив: «Любити — означає бажати іншому того, що вважаєш за благо, і бажати не заради себе, а заради того, кого любиш, і намагатися по можливості



робити йому це благо». Джебран Халіль Джебран доповнив думку філософа: «Любов нічим не володіє і не хоче, щоб нею володіли. Не думай, що зможеш управляти любов'ю, але, якщо вона вважатиме тебе достойною людиною, то буде спрямовувати твій життєвий шлях у правильному руслі». Саме категорії любові ми й присвяtimo сьогоднішнє тренінгове заняття: дізнаємося, що таке справжнє кохання, яким воно має бути.

Прийняття правил роботи у групі.

Три групи (утворюються за збігом червоних, зелених та жовтих карток) протягом 1 хвилини на аркуші пишуть свої правила, потім на хлопок психолога передають свій аркуш II групі, яка вносить доповнення, уточнення, II — III-ій, III - I, а потім робляться висновки — з іншого боку мольберта записуються узгоджені правила роботи. Час на виконання — 2 + 1 хв.

Асоціації.

Кожен із учнів за годинниковою стрілкою має назвати своє ім'я та дібрати асоціацію до слова «любов» на основі розданих предметів (іграшкові автомобіль, м'ячик, корова, миша, ангел-сувенір, кулька, троянда тощо). Наприклад, любов — немов всемогутній океан, що поглинає у своїх хвилях двох закоханих і виштовхує їх на землю вже в новій якості.

Час на виконання — 2 хв.

Повідомлення результатів анкетування

(Повідомлення результатів анкетування про любов, проведеного серед старшокласників)

Психолог. Що ж думають про любов наші учні, поглянемо на результати анкетування.

Час на виконання — 5 хв.

Презентація відеоролика «Любов очима вчителів»

Психолог. Не гіршими романтиками є педколектив нашої школи, їхнє уявлення про любов, яке вони виразили спонтанно, засвідчує, що в їх серці ще є місце для справжнього кохання: вони люблять і хочуть бути коханими.

Час на виконання — 5 хв.

Групова робота учнів «Типи любові до чоловіка/жінки»

Узагальнення кожною мікрогрупою типології любові до протилежної статі на основі життєвого досвіду та тендерних знань; обмін результатами роботи, коригування та доповнення їх; презентація загальних результатів у формі сердечок довкола паперового андрогіна, розміщеного на дошці.

Час на виконання — 5 хв.

Узагальнення знань учнів щодо різновидів любові до чоловіка/жінки Визначення справжнього й несправжнього кохання.

Час на виконання — 2 хв.

Слово психолога про вплив реклами на глядача.

Психолог. Сприймаючи телевізійну інформацію, особистість стає об'єктом цілеспрямованого прихованого впливу на свідоме (Ego) і безсвідоме (Id) «Я», у результаті чого відбуваються зміни в її поведінці, намірах, установці, емоційному стані. Тому ланцюжок «ТБ—глядач» має бути опосередкованим конструктивним корекційно-розвивальним виховним впливом, що сприятиме подоланню безсвідомого прагнення реципієнта наслідувати схему поведінки віртуальних образів.

Досить актуальною для юнацького віку є проблема любові, взаємин чоловіка та жінки. І формування в свідомості неадекватної моделі тендерного позиціонування у світі зумовить низку тендерних конфліктів із соціумом у найближчому майбутньому. Тому кінцевим результатом тендерного виховання має бути сформована тендерна культура старшокласника.

І саме ЗМІ формують і закріплюють у масовій свідомості визначені норми тендерної поведінки, продукують гендерно-стереотипні образи жінок та чоловіків.

Можемо змоделювати таку схему взаємовпливу рекламодавців та споживачів реклами (*див. схему*).

Бесіда

(Аналіз гендерного позиціонування категорії любові в телевізійній комерційній рекламі.)

- Які ви знаєте реклами, у котрих актуалізується категорія любові?
- Який товар рекламується в них?
- Яку паралель намагаються провести рекламодавці між рекламованим товаром та коханням?
- Який тип кохання зображений у таких рекламах: «Корона», «Dolche Presidente», «Rafaello», «Nescafe Gold», «Sandora», «Рогань», «Levaule», «Foxtrot», «Риназолін», «Heand@shoulders», «Yacobs», «Palette», реклама бонусів від Utel?
- У чому "виражаються почуття хлопця до дівчини чи навпаки?
- Які ефекти використовують рекламодавці для посилення психологічного впливу на вашу підсвідомість?

Психолог. Гендерний аналіз категорії любові в рекламних сюжетах показав, що реклами, котрі трансливалися по ТБ протягом останніх двох місяців, порівняно з рекламними сюжетами де спостерігалися гендерні стереотипи, презентують чоловіка та жінку переважно як двох рівноцінних особистостей, котрих об'єднують взаємні почуття, пристрасть, насолода, задоволення, турбота.

Неконструктивні варіанти взаємин статей не мають залишитися поза увагою як учнів, так і вчителів, батьків, оскільки сприйнята картинка

трансформується у глибинні підвалини психіки, а в разі виникнення схожої ситуації активізується в деструктивній формі. Рекламодавці асоціюють поняття «любов» із солодощами («Корона», «Dolche Presidente», «Rafaello»), кавою («Nescafe Gold»), соком («Sandora»), пивом («Рогань»), жіночими панчохами («Levaule»), кредитом на побутову техніку («Foxtrot»), засобом проти нежиті («Риназолін»), засобом для миття волосся («Heand@shoulders»), фарбою для волосся тощо.

Підтекст вищезазначених реклам указує на паралелізм любовних почуттів та рекламованого об'єкта, створюючи ілюзію безумовності взаємного кохання в разі використання того чи іншого засобу. Любовні стосунки залишаються лише фоном, котрий підсилює психологічний вплив на реципієнта-споживача.

Ключовими гендерними категоріями контент-аналізу «любові» телевізійної реклами є насолода («Nescafe Gold» — «аромат справжньої насолоди»), «Dolche Presidente» — «шлях до насолоди», «Sandora» — «100% життя»), спокуса («Дівчино, а можна ще кави?» («Yacobs»); «Palette» — «спокуса шоколадних відтінків»; сексуальна хода й погляд героїні реклами панчох «Levaule» на присутніх у кафе чоловіків), ніжність («Rafaello» — «ніжне серце, оповите ніжним кремом»), романтика (їзда на мотоциклі темної пори доби двох закоханих (реклама крему від прищів «Зинерит»); нічна прогулянка закоханих під «дощем пелюсток троянд» («Рогань»), задоволення — задоволення від спілкування в мережі Internet = задоволення від спілкування з протилежною статтю (реклама бонусів від Utel); низькі відсотки на побутову техніку радують подружжя, вирішення матеріальних проблем сприяє гармонізації статей («Борю, Борисику, підпиши!» — «Зараз, любя». — «Оце так телевізор!» — «Оце так відсотки!»), релаксація (використання шампуню «Heand@shoulders» урівноважує дихотомічні полюси статей, сприяє подоланню невірноваженості, агресії чоловіка, дружина якого повідомляє, що його машина зараз «у озері»), турбота («Люба, як ти?» — «Голова болить. Нежить. Купи «Риназолін») і т. д.

Створення учнями власної реклами із дотриманням гендерних принципів

Час на виконання — 10 хв.

Підбиття підсумків щодо образу любові в телевізійному рекламному світі

Психолог. Опосередковане вираження почуттів вказує на можливість існування між чоловіком і жінкою справжнього кохання. Проте надмірно лаконічні, уривчасті рекламні сюжети не дають нам можливості точно визначити майбутній розвиток взаємин статей, а лише — прогнозувати.

(Старшокласники після проведеного психолого-педагогічного аналізу реклам мають скласти узагальнюючий портрет справжнього кохання, представленого в рекламному світі. Наприклад, рекламні образи чоловіка та жінки поєднують бажання пробудити в особі протилежної статі симпатію, взаємні почуття, прагнення змінитися, зробити щось приємне заради коханої

людини, вразити її, зробити подарунок, спільне проведення вільного часу, задоволення матеріальних потреб, турбота одне про одного тощо.

Час на виконання — 1 хв.)

Психолог. Ще одним засобом впливу на глядача є художній фільм. Він дає можливість реципієнтові не лише відпочити від повсякденних проблем, а й розширити тендерний досвід (які бувають типи чоловіків і жінок, які варіанти стосунків можуть розвиватися між ними, до яких наслідків можуть призводити різні типи любові). Таким чином, дивлячись фільм про кохання (а це в основному мелодрами), ви вчитеся правильно поводитися із протилежною статтю, дотримуючись принципів тендерної рівності.

(Презентація уривків із художніх фільмів («Зваблення», «Із 13 в 30», «Якщо тільки...», «Щоденник Бріджит Джонс», «Осінь в Нью-Йорку», «Чого хочуть жінки?», «Божевільна і красивий», «Поспішай любити», «Будинок біля озера», «Трістан і Ізольда», «Між небом і землею»).

Час на виконання — 5 хв.)

Групова робота «Якою постає любов у кіно?»

(Групи утворюються за ключовими словами: кохання, гармонія, рівність. Аналіз позиції чоловіка та жінки, характеру їх взаємин, типу любові, особливостей вираження почуттів кохання, еволюції любовних почуттів, наслідків любовних зв'язків статей)

Психолог. Контент-аналіз художніх фільмів показав, що ірреальний світ презентує різноманітні варіації любові земного життя: пристрась («Невірна», «Містер і місіс Сміт», «Віднесені морем», «Сафо», «Зваблення»), закоханість («Дочка мого шефа»), любов-потреба («Потанцюєм?»), любов-дружба («Із 13 в 30»), любов-зрада («Невірна», «Сафо»), приязнь (звичка) («Пітер РМ»), романтична любов («Тариф новорічний»), жертвна, насильницька любов («Мене звуть Девід», «З мене вистачить»), дисгармонійна любов («Завжди говори «завжди»), корислива любов («Перила кохання», «Не родись красивою», «Зваблення»), невзаємна любов («Не родись красивою», «Я+ти», «Жорстокі ігри», «Щоденник Бріджит Джонс»), вільна любов («Де моя автівка, чувак?»), «Осінь в Нью-Йорку», «Сафо»), любов-гра («Жорстокі ігри», «Щоденник Бріджит Джонс», «Чого хочуть жінки?»), безвідповідальна любов («Король вечірок 1»), взаємна любов («Містер і місіс Сміт», «За межі дозволеного», «Віднесені морем», «Наречена-втікачка», «Пітер РМ», «Із 13 в 30», «Чого хочуть жінки?»), «Зваблення», «Божевільна і красивий»), андрогінна любов («Титанік», «Красуня», «Поспішай любити», «Будинок біля озера», «Осінь в Нью-Йорку», «Трістан і Ізольда», «Між небом і землею», «Якщо тільки...») тощо.

Танок кохання

Психолог. Доповнить наші враження танок кохання, який продемонструють наші випускники. Які почуття вони намагалися вам передати? Після перегляду цього танцю які відчуття, бажання у вас виникли?

Побажання

Учні по черзі, за годинниковою стрілкою, продовжують речення «Я дарую тобі своє серце, щоб (для того щоб, тому що)...», показуючи серце невербально.

Час для виконання — 2 хв.

Підбиття підсумків тренінгу

1. Здійснення очікувань.

Учасники тренінгу, чий очікування здійснилися, закривають сердечками червоного кольору білі.

Час на виконання — 2 хв.

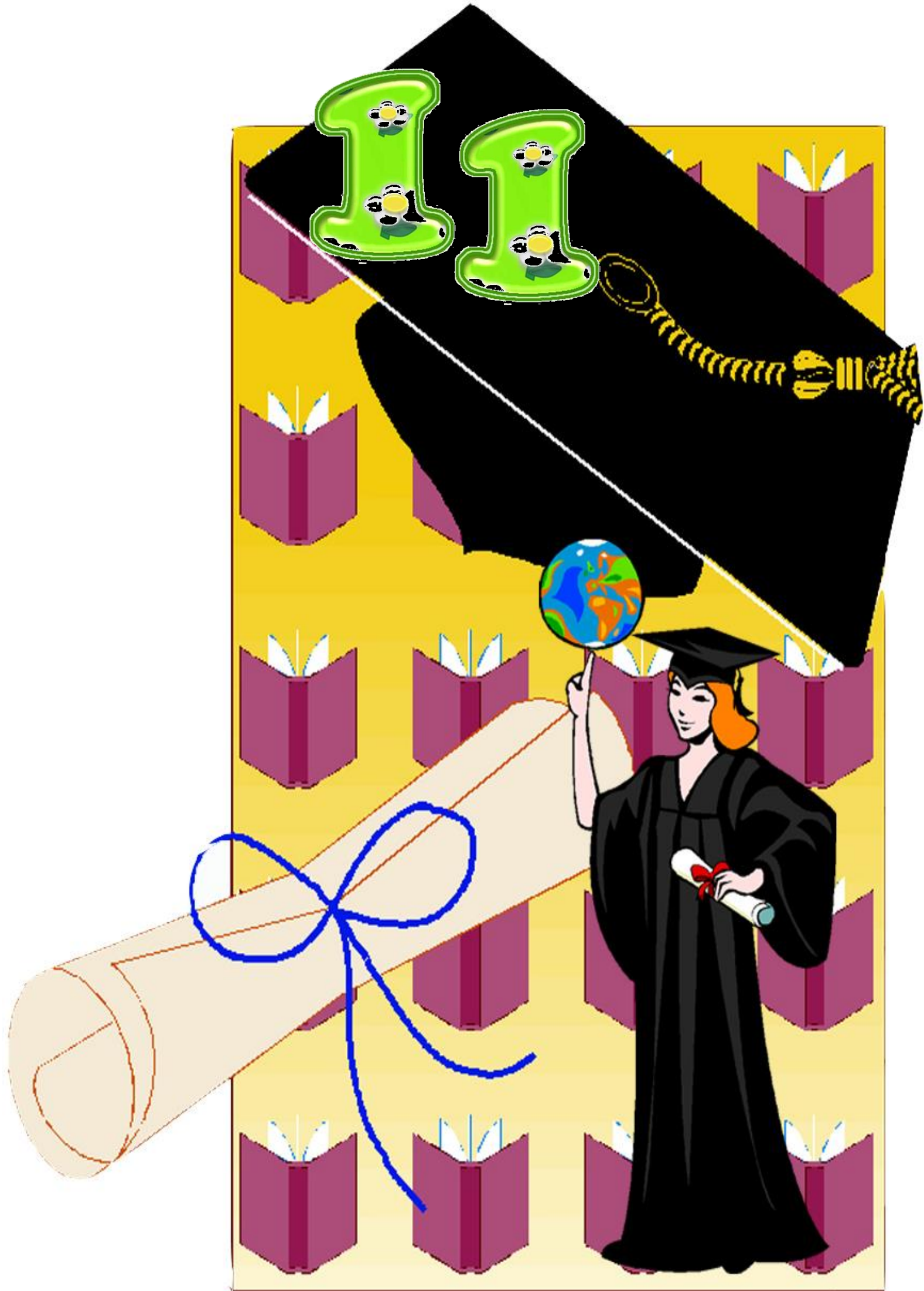
2. Мікрофон.

Аналіз закритих та відкритих сердечок: що сподобалося, що не сподобалося.

Час на виконання — 5 хв.

Подяка учасникам тренінгу за активну участь, спільну взаємодію, приємне проведення робочого часу.







Мета: допомогти дітям краще зрозуміти себе, свої можливості; сприяти розвитку здібностей і творчих нахилів у дітей, створення програми самовиховання.

Хід заняття

Запитання для обговорення:

1. Самопізнання — основа пізнання.
2. Самотворення в духовній еволюції людини.

Психолог. Часто ми запитуємо себе: хто я? Для чого я живу? І від відповіді на ці запитання залежить наше ставлення до самих себе, до життя загалом. Як часто нам хочеться, щоб життя нагадувало кінофільм або улюблену книжку, де на долю героїв випадає фізична досконалість, багатство, удача й кохання. І хоча найчастіше наше життя зовсім інше, із численними невідомими і безліччю проблем, не варто його сприймати песимістично. Озирнувшись, побачиш: скільки неповторних облич, скільки незвіданих доріг!.. Як не існує двох однакових сніжинок, так немає двох однакових людей, двох однакових доль. Замисліться над тим, якою неповторною та яскравою є ваша особистість, ваша вдача, ваше життя.

Творчі завдання

Вправа «Дерево життя»

Психолог. Намалюйте дерево: на корінні напишіть ті основні принципи, які ви взяли від батьків, на що ви спиратиметеся все життя. На стовбурі напишіть власне життєве кредо. На світлих гілках — ті вчинки, якими ви пишете, на темних — ті, про які хотіли б забути. На листочках — ваші якості: на зелених — позитивні, а на жовтих — негативні; на тих, що падають на землю — вади, із якими збираєтеся боротися, на опалому листі — ті, які ви вже подолали.

Вправа «Зовнішнє і внутрішнє Я»

Психолог. Якими вас бачать інші і якими ви бачите себе самі? Чи завжди зберігається ваше зовнішнє «Я» (поведінка, вчинки, манери, стосунки) і з внутрішнім «Я» (думки, переконання, емоції, бажання, мрії). Зовнішнє і внутрішнє «Я» можуть збігатися і не збігатися.

Використовуючи художні образи, символи, спробуйте намалювати ваше зовнішнє і внутрішнє «Я» на аркушах паперу. Якщо образи не збігаються, подумайте чому.

Гра «Лист»

Психолог. Ви вирішили познайомитися з однолітками з інших країн. Напишіть їм листа. Розкажіть про себе, про свою сім'ю, місцевість, де ви мешкаєте, школу, про своє життя, інтереси, захоплення.

(Листи учні віддають учителеві. На наступному занятті вчитель повертає їх.)

— Уявіть собі, що ви — американець. Придумайте собі ім'я. Подумайте, чим ви займаєтеся (навчаєтеся, працюєте тощо). Отримайте лист від українського школяра. Уважно прочитайте його, запишіть свої враження у щоденнику.

Народна мудрість

Мудрим не народжуються, а стають. *(Латинська сентенція.)*

Пізнаєш людей — розумним станеш, пізнаєш себе — мудрецем станеш. *(Японське прислів'я.)*

Хто себе знає, на людей не нарікає.

Пригадайте українські народні прислів'я та приказки, у яких йшлося б про необхідність самопізнання.

- Якою людиною вам хотілося б стати?
- Що ви хотіли б, аби про вас думали інші? Що для цього потрібно зробити?

Творчий проект

1. Назвіть три основні якості, які ви найбільше цінуєте в людях.
2. Назвіть три основні якості, які ви вважаєте необхідними для себе.
3. Намалюйте діаграму з названими якостями. За допомогою секторів покажіть, наскільки вони важливі для вас.
4. Намалюйте поряд діаграму досконалої людини. Порівняйте малюнки.

Незакінчені речення

- Я живу для того, щоб...
- Щодня я все роблю для того, щоб...
- Справедливість — це...
- Батьки для мене — це...
- Я завжди прагнутиму...

Психолог. Діти! Пам'ятайте, будь ласка, що кожна людина живе для того, щоб пізнавати і творити. І цю природну діяльність вона починає з самої себе. Це — шлях, який кожен має пройти самостійно...



Інтернет та ігроманія – сучасна залежність № 1



Мета: познайомити учасників тренінгу з новим видом душевних хвороб — ігроманією, зависанням в Інтернеті; навчити усвідомлено розрізняти розвагу та несвідоме прагнення до перебування у мережі чи за комп'ютерною грою.

Вступне слово психолога

Психолог оголошує тему та мету завдання і розказує учасникам про нові види залежності: комп'ютерна й Інтернет-залежність, ігроманія.

Вправа «Побажання на день»

Мета: далі знайомити учасників між собою, створити умови для ефективної співпраці.

Матеріали: м'яч для гри на воді.

Психолог. Почнімо нашу роботу з висловлення одне одному побажань на цей день. Воно має бути коротким, одне-два слова. Ви кидаєте м'яча тому, кому хочете побажати, і водночас висловлюєте це побажання. Той, кому кинули м'яча, кидає його наступному учасникові, висловлюючи побажання на сьогодні. Будемо уважно стежити за тим, щоб м'яч побував у всіх, і спробуємо нікого не пропустити.

Повторення правил

Мета: повторити правила роботи групи, створити робочу та доброзичливу атмосферу під час заняття.

Повторення відбувається у вигляді «Синкону». Тренер на фліп-чарті пише схему повторення правил:

- іменник (3 слова);
- прикметник (3 слова);
- дієслово (2 слова — без частки *не*);
- крилата фраза;
- речення.

Група ділиться на підгрупи, кожна підгрупа складає «Синкон» до двох правил. Потім кожна група зачитує свій «Синкон».

Вправа «Очікування»

Мета: визначення сподівань та очікувань учасників від заняття.

Матеріали: плакат із зображенням скрині або валізи, стікери, ручки.

Психолог просить учасників подумати, чого вони очікують від заняття, сформулювати це однією фразою. Далі треба записати ці вислови на стікерах та прикріпити на плакаті із зображенням скрині чи валізи.

Вправа «Виникнення залежності»

Мета: усвідомити, що є багато ситуацій, наслідками яких може бути загроза для здоров'я, загроза залежності, як хімічної, так і емоційної.

Залежність — це складний, тугий вузол, який не дає розв'язувати проблеми особистості.

Група ділиться на дві підгрупи.

Психолог. Напишіть перелік можливих шкідливих звичок, які спонукають до залежності. Яка поведінка, по-вашому, відповідає поняттю «залежність»?

Вправа «Позитив та негатив»

Мета: з'ясувати уявлення учасників про наслідки від ігроманії та Інтернет-залежності.

Групи діляться на чотири підгрупи:

- перша пише про шкідливі наслідки ігрової залежності;
- друга — про позитивні наслідки ігрової залежності;
- третя — про негативні наслідки Інтернет-залежності;
- четверта — про позитивні наслідки Інтернет-залежності.

Вправа «Як би ви вчинили?»

Мета: на прикладі конкретних ситуацій навчити молодь оцінювати ступінь ризику потрапляння у залежність від ігор та Інтернету.

Психолог об'єднує учасників у дві підгрупи. Кожна отримує картки з описом ситуації та відповідає на запитання до них. Після того, як обидві групи закінчили обговорення, тренер підбиває підсумки.

Ситуація 1. Ваш найкращий друг-Антон проводить багато часу у залах гральних автоматів, або (якщо не може собі цього дозволити) грає у дворі з підлітками в азартні ігри, часто на гроші або речі.

Запитання:

1. Що б ви зробили у такій ситуації? Напишіть шляхи, які б ви використали під час розмови з ним.

2. Чи повинні ви розповісти батькам про залежність їхнього сина? Якщо «так» (або «ні»), то чому?

3. Чи потрібно відвести Антона до лікаря чи психолога, який допоміг би йому подолати цю залежність?

Ситуація 2. Борис пропонує піти Костянтину на вулицю погуляти з друзями о десятій годині ранку. Костянтин відмовляє другові, кажучи, що він ще не виспався, бо до четвертої «зависав» у Інтернеті.

Запитання:

1. Чи має Борис розповісти другові про шкоду для здоров'я, яку викликає постійна робота за комп'ютером, не кажучи вже про «зависання» в Інтернеті?

2. Як ви вважаєте, чи налякає Костю інформація про втрату друзів?

3. Як треба вчинити друзям Костянтина, щоб він перестав сидіти в Інтернеті вночі?

Ситуація 3. Олександр закинув навчання, бо почав грати у модні, сучасні комп'ютерні ігри цілий вечір, аж до півночі, а бувало і до ранку. Мати знає про захоплення сина та нічого йому не каже.

Запитання:

1. Що треба робити у такій ситуації в першу чергу? Спочатку поговорити з Олександром чи з його мамою?

2. Як ви оцінюєте позицію мами?

3. Як тепер бути з навчанням у школі, якщо тебе постійно «кличе» комп'ютерна гра з новими рівнями?

До уваги психолога! Ви можете змінити запропоновані ситуації на свій розсуд.

Дискусія «Я контролюю залежність чи вона контролює мене?»

Мета: ще раз переконатися у тому, що учасники засвоїли сьогodнішню інформацію.

Психолог ділить групу на дві підгрупи. Одна відстоює думку, що «Я контролюю залежність», друга — «Залежність керує мною».

Рефлексія

— Що було легше: відстоювати себе чи зайняти позицію песиміста?

— Які основні методи ви використовували під час переконання супротивників?

— Чи вдалося переконати когось із іншої підгрупи?

Вправа «Моє дитинство»

Мета: активізація приємних спогадів, відсторонення думок від перебігу дискусії.

Психолог пропонує заплющити очі й згадати найщасливіший, найприємніший спогад із дитинства.

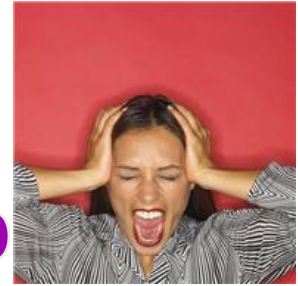
По колу передають м'яку іграшку, той, хто її отримує, за бажанням ділиться своїми спогадами.

Підбиття підсумків

Психолог. Повернімося до наших очікувань. Якщо вони здійснились, кожен із вас нехай підійде до нашої символічної скрині та «вийме з неї» свій коштовний камінець.



МОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ ПІСЛЯ ПОБАЧЕНОГО ТА ПОЧУТОГО



Мета: навчити контролювати емоції, почуття, зняти напруження після побаченого, почутого та прочитаного; надати емоційну підтримку ближньому.

Вступне слово психолога

Психолог оголошує тему і мету заняття та пояснює учасникам, що сьогодні ми виходимо на кінцевий відрізок наших зустрічей.

Вправа «Тут і тепер»

Мета: налаштувати учасників на роботу у групі та активізувати їхню розумову активність.

Психолог. Спробуйте упродовж двох хвилин зрозуміти, що зараз ви відчуваєте й усвідомлюєте. Починайте кожне речення словами «Зараз...», «У цю хвилину...», «Тут і тепер...».

Учасники за годинниковою стрілкою розповідають про налаштування на сьогоднішню роботу.

Вправа «Очікування»

Мета: визначення сподівань та очікувань учасників від заняття.

Матеріали: плакат із малюнком ночі, стікери у вигляді зірочок, ручки.

Психолог просить учасників подумати, чого вони очікують від заняття, сформулювати це однією фразою. Далі Вислови треба записати на стікерах у вигляді зірочок та прикріпити на плакаті із зображенням ночі.

Вправа «Медитація»

Мета: активізація роботи фантазії та встановлення приємної атмосфери у групі.

Психолог пропонує зробити три глибокі вдихи та видихи, заплющити очі, сісти у зручну позу, відкласти усі свої речі й уважно поринути у розповідь тренера. Тренер обирає варіант вправи 1 чи 2 залежно від часу та настрою.

Варіант вправи 1

Уявіть, що ви маленький поплавець у величезному океані... У вас немає мети... компаса... карти... керма... весел... Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер... океанські хвилі... Велика хвиля може на якийсь час накрити вас... але ви знову й знову виринаєте на поверхню... Спробуйте відчувати ці поштовхи й виринання... Відчуйте рух хвилі... тепло сонця... краплі води... море під вами, яке підтримує... Зосередьтеся на відчуттях, що виникають у вас, коли уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані... *(пауза 1—2 хвилини)*.

Варіант вправи 2

Уявіть себе у велелюдному гучному місті, де ви гуляєте на околиці... Спробуйте відчувати, як ваші ноги ступають по бруку... Зверніть увагу на інших перехожих... вирази їхніх обличчя, фігури... Помітьте, що деякі виглядають схвильованими... інші спокійні й радісні... Зверніть увагу на транспорт... його швидкість, звуки... гудуть автомобілі, скрегохнуть гальма... Можливо, ви чуєте й інші звуки... Зверніть увагу на вітрини магазинів... кондитерську... квітковий магазин... Може, ви побачили в юрбі знайому особу?.. Ви підходите і вітаєтеся з цією людиною?.. Або оминаєте її?.. Зупиніться й подумайте, що відчуваєте на цій гучній вулиці... Тепер поверніть за ріг і прогуляйтеся великою спокійною вулицею... Пройшовши зовсім трохи, ви побачите великий будинок, який відрізняється за архітектурою від інших... Величезна вивіска: «Храм тиші»... Ви розумієте, що цей храм — місце, де не чути жодних звуків, де ніколи не було вимовлено ані єдиного слова... Ви підходите й торкаєтеся важких різьблених дерев'яних дверей... відкриваєте їх, входите й одразу ж виявляєтеся оточеними повною та глибокою тишею... *(пауза 1—2 хвилини)*.

Коли ви захочете покинути будинок, штовхніть дерев'яні двері й вийдіть на вулицю... Як тепер почуваетесь?.. Запам'ятайте дорогу, що веде до Храму тиші... щоб ви могли, коли захочете, знову повернутися туди...

Рефлексія

Після повернення учасників в обстановку «тут і тепер» організуйте обмін враженнями, проговорювання свого досвіду переживань тощо.

Вправа «Емоції після побаченого»

Мета: розвивати навички розпізнання позитивних та негативних сторін емоцій.

Психолог об'єднує учасників у дві групи за принципом «Співчуття — радість». Усі сідають зручно, за поділом. Група «співчуття» знаходить позитивні сторони емоцій від перегляду телепрограм, а група «радість» — негативні.

Перед початком виконання вправи тренер знайомить молодь із поняттям «емоції».

Емоції (від лат. «хвилюю», «збуджую») — це особливий клас психічних процесів і станів, пов'язаний з інстинктами, потребами і мотивами, які виражаються у формі тимчасового переживання (задоволення, радість, щирість, страх тощо), значущих для індивіда явищ і ситуацій життя.

Рефлексія

Під час обговорення слід підкреслити значущість усіх емоцій.

— Під час перегляду якої передачі у вас виникають позитивні емоції?

— А негативні?

— Коли виникають негативні, ви далі дивитеся цю телепередачу чи перемикаєте канал?

— А чому ви починаєте дивитися цю передачу?

Вправа «Чудовий настрій»

Мета: удосконалювати пошук шляхів для покращення настрою без прослуховування радіо та перегляду телепрограм.

Психолог пропонує учасникам подумати і невербально продемонструвати методи, які можна використати для покращення настрою.

Рефлексія

— Що нового ви взяли для себе?

— Чи покращився ваш настрій?

Вправа «Малюнок свого «Я»

Мета: поглибити знання про себе, малюючи свій образ в алегоричній формі для пізнання емоцій, які виникають під час перегляду телепрограм та слухання радіо.

Матеріали: аркуш паперу формату А4, інструмент для малювання одного кольору.

Кожний член групи на аркуші паперу символічно малює власний образ в алегоричній формі так, як він себе уявляє. Для малювання можна використовувати фломастери або кольорові олівці, але у всіх має бути однаковий колір. Можна малювати що завгодно.

Коли малюнки виконані, психолог їх збирає, перемішує і зі стосика бере один. Продемонструвавши його групі, просить охочих розповісти про своє враження щодо людини, яка могла це намалювати. Потім просить вгадати автора. Автор пояснює своє зображення.

Вправа «Штурханина»

Мета: емоції та почуття, які у вас викликають реальні життєві ситуації, а не чужі, награні.

Ігрове завдання полягає в тому, щоб пробитись у переповнений автобус, оскільки для вас важливо встигнути на роботу.

Група стає автобусом у годину пік. Для цього використовуються усі допоміжні засоби (наприклад, стільці).

За командою психолога усі члени групи починають імітувати різні дії, при цьому намагаються зобразити:

- те, що вони відчувають, коли ходять по краю безодні;
- ходу неповороткої втомленої людини;
- смішну поведінку клоуна;
- дії суворого вчителя, науковця зі світовим ім'ям чи телезірки;
- бурхливу радість дитини.

Рефлексія

— Що сьогодні мені сподобалось або не сподобалось?

Вправа «Почуття б'ють через край»

Мета: позитивне сприйняття почуттів та емоцій.

Учасникам роздають інформаційні бюлетені з інформацією «Види почуттів та емоцій» для ознайомлення. Учасники тренінгу обговорюють види почуттів та називають теле-, радіопередачу, яка відповідає цим почуттям.

Почуття — стійке емоційне ставлення людини до явищ дійсності, яке відображає значення цих явищ відповідно до її потреб і мотивів.

Види емоцій та почуттів (за Б. Додоновим):

1. Альтруїстичні — переживання, що виникають на основі потреб у сприянні, допомозі іншим людям: бажання принести іншим людям радість і щастя, почуття тривоги за їхню долю, співпереживання, почуття надійності, відданість, співчуття.

2. Комунікативні — виникають на підставі потреби у спілкуванні: бажання обмінюватися думками, почуття симпатії, прихильності, почуття поваги та вдячності, бажання заслужити схвалення від близьких і шанованих людей.

3. Глоричні — пов'язані з потребою у самостверженні, славі: прагнення завоювати визнання, повагу, почуття враженого самолюбства і бажання взяти реванш, почуття гордості, переваги, задоволення від зростання у власних очах.

4. Практичні — успішність чи неуспішність у діяльності, труднощі і завершення: бажання досягти успіху в роботі, почуття напруження, захопленість роботою, приємна втома, задоволення від результатів своєї праці.

5. Романтичні — проявляються у прагненні до всього незвичайного, таємного: чекання чогось незвичайного і доброго, світлого, відчуття сприйняття зміненого докільля: все здається іншим, незвичайним, сповненим особливої значущості, таємничості.

6. Гностичні — пов'язані з потребою у пізнавальній гармонії: прагнення щось зрозуміти, пізнати сутність явища, почуття здивування або нерозуміння, вагання, зрозумілості/нерозумілості, невпевненості; нестримне прагнення долати суперечливість у своїх думках, здогад, близькість вирішення; радість відкритої істини.

7. Естетичні — пов'язані з ліричними переживаннями: потреба у красі, відчуття витонченого, піднесеного і величного, світлого серед естетично-

споглядального стану, приємність спогадів про минуле, гірко-приємне почуття самотності, насолода звуками.

8. Гедоністичні — пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і душевному комфорті: насолода приємними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця, почуття безтурботності, спокою, знемоги, веселощі, приємна бездумна збудженість, хтивість.

9. Акізитивні — виникають через прагнення до колекціонування, накопичення: радість від збільшення, нагромадження чогось; приємне почуття при спогляданні своїх колекцій.

10. Мобілізаційні — потреба у подоланні небезпеки, інтерес до боротьби: потреба в гострих відчуттях, захоплення ризиком, відчуття спортивного азарту, рішучість, спортивна злість, відчуття сильного вольового й емоційного напруження, мобілізація своїх фізичних і розумових здібностей і узагальнене ставлення до них.

Вправа «Танок на увагу»

Група стоїть у колі, і кожний її учасник по черзі демонструє свою ходу, елементи танцю, рухаючись до центру. Потім усі члени групи імітують його рухи й аналізують виконання вправи.

Вправа «Каталог понять»

Учасники розповідають «Сьогодні нам вдалося...» за/проти годинникової стрілки. Ті, чиї очікування справдилися, забирають свою зірочку з небосхилу.

Вправа на завершення тренінгу

Мета: налаштування на позитив, позитивну спрямованість у житті.

Учасники сидять у колі. Тренер розповідає притчу «Прямуйте своїм шляхом».

Психолог. Один з учнів спитав Майстра:

— Якщо мене хтось ударить, що я маю робити?

Майстер відповів:

— Якщо на вас із дерева впаде суха гілка й ударить вас, що ви маєте робити?

Учень сказав:

— Що я буду робити? Це ж проста випадковість, збіг, що я виявився під деревом, коли з нього впала суха гілка.

Учитель сказав:

— То й робіть те ж саме. Хтось був божевільний. Був у гніві й ударив вас. Це все одне, що гілка з дерева впала на вас. Нехай це не тривожить вас, просто прямуйте своїм шляхом далі.



Мета: сформувати в підлітків свідоме ставлення до власних вчинків, свого здоров'я та здоров'я інших людей як найвищої цінності; розкрити причини вживання наркотичних речовин і негативні наслідки їхнього впливу на молодий організм; навчити школярів оцінювати ситуації ризику, приймати відповідальні рішення та протистояти соціальному тиску.

Матеріали: маркери, ватман, ручки, папір А4.

Підготовчий етап: учасники гри придумують назву команди, емблему, девіз.

Хід роботи

Психолог. Дорогі друзі! Всім привіт! Ви — молоді, завзяті і кмітливі. Ви сповнені сил та енергії. Щодня ви пізнаєте життя, відкриваєте для себе світ. Ви прагнете усе зрозуміти, усе спробувати і бути зрозумілими. Ви рухаєтесь уперед, наближаючи своє майбутнє. Уже сьогодні ви тримаєте його у власних руках. І лише ви самі відповідальні за нього. Від вас, і від ваших рішень нині залежить, якими ви будете. Нашу зустріч присвячено проблемі здоров'я молоді, а саме — виробленню власного відповідального ставлення до свого здоров'я. Сьогодні ми проведемо гру-змагання між учнями 10-го та 11-го класів. Визначимо, хто ж з них більше дбає про своє здоров'я та здоров'я оточення. Ви ж уважно за всім спостерігайте і слухайте, бо ці знання знадобляться вам у подальшому житті. Тож, ми починаємо!

Представлення журі

Конкурс «Представлення команд» (емблема, девіз)

Оцінюється — 5 балів.

Психолог запрошує по 2 учасники від кожної команди, які будуть готувати завдання для останнього конкурсу «Шлях до острова здоров'я», їм необхідно скласти правила або заповіді здорового способу життя, а потім захистити свої роботи.

Конкурс «Модель здоров'я»

Оцінюється — 5 балів.

Кожна команда отримує завдання розробити свою модель здоров'я відповідно до власного бачення цієї проблеми. Допоміжні питання: що, на вашу думку, є складовими здоров'я? Без чого неможливо було б уявити здорову людину? На виконання завдання дається 5 хв, після чого команди представляють свої розробки і обмінюються своїми моделями. Учасники

називають чинники, які шкодять здоров'ю. Необхідно зруйнувати здоров'я (розірвати той плакат, що є в учнів) і повернути модель авторам, які повинні відновити його.

Висновок: відновлювати зруйноване дуже важко, тому треба берегти те, що маємо.

Гра з уболівальниками «Правильно — не правильно» (поки команди готують завдання)

Психолог зачитує запитання. Якщо вони вважають, що відповідь «так», то плескають у долоні, якщо «ні» — то в залі має бути тиша.

- Некурці страждають від захворювань дихальної системи через пасивне куріння.

- Куріння допомагає розслабитись, якщо людина нервується.
- Фізичні вправи нейтралізують шкоду, якої завдає куріння.
- Одна з головних причин куріння — прагнення «бути як усі».
- Більшість курців дістає від паління задоволення та не збирається кидати.

- Тютюнопаління є однією з основних причин захворювань серця.
- Більшість підлітків можуть кинути палити в будь-який час.
- Що більше людина знає про паління, то менша ймовірність того, що вона почне курити.

Підбиття підсумків за двома конкурсами

Конкурс «Пантоміма»

Оцінюється кожна ситуація. Враховується оригінальність та правильність показу, правильна назва ситуації. Кожній групі дається завдання «придумати і розіграти ситуацію в ролях». Назва ситуацій:

- а) «прокурений вагон»;
- б) «дискотека в тумані» тютюнового диму;
- в) «курить тато, курить мама, курить брат»;
- г) «в гості до друзів-курців».

Психолог. Ви повинні показати, як поведуться люди, потрапивши в середовище курців. Вам не треба вдавати із себе того, хто курить. Уявіть, що це ви опинилися в цій ситуації. Ви — не курці. (Окремо кожній команді.) Командам необхідно вгадати назви ситуацій, які розігрували їхні противники.

Гра з уболівальникам «Народна мудрість»

Психолог показує записаний на великому ватмані набір слів, а гравцям необхідно скласти приказку:

- ворог той з вином, собі сам хто дружить (хто дружить з вином, той сам собі ворог);
- ліки за кращий сміх (сміх кращий заліки),
- здоров'я весела половина думка (весела думка — половина здоров'я);
- лише той, здоров'я хто його втратив вартість знає (вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив).

Конкурс «Вікторина»

Кожній команді по черзі ставлять запитання.
Оцінювання: за кожну правильну відповідь — 1 бал.

• Яка головна причина зростання кількості курців?
(Тютюн уміло рекламується.)

• Як проявляється нікотинове отруєння?
(Слиноотеча, нудота, збліднення шкірних покривів, слабкість, запаморочення, сонливість)

• До чого призводить куріння ? (Хронічні бронхіти, рак легенів, атеросклероз.)

• Чому куріння і заняття спортом несумісні? (20 викурених протягом дня цигарок змушують серце працювати з навантаженням, вичерпують резерви дихальної системи.)

• Скільки відомих канцерогенних речовин міститься в одній цигарці?
4? 8? 12? 15? (15)

• Який відсоток курців заявляє, що хотіли б покинути куріння? 25? 65?
85? 100? (85)

• Назвіть щонайменше три причини, через які підлітки воліють не палити? (Неприємний запах, друзі, що не палять.)

• Чи тютюнонопаління викликає сильне звикання? (Так, куріння породжує психологічну залежність, через неї кинути палити важко.) Журі підбиває підсумки.



Конкурс «Створити антирекламу» (домашнє завдання)

Конкурс «Шлях до острова здоров'я»

Кожна команда представляє свої правила або заповіді здорового способу життя. Підбиття підсумків гри. Нагородження переможців.



**Толерантне ставлення до людей,
які живуть з ВІЛ**



Мета:

- поглибити знання про ВІЛ і СНІД та толерантне ставлення до людей, які мають ВІЛ;;
- підвести учнів до розуміння того, що поширення ВІЛ/СНІДу можна попередити через формування навичок відповідальної поведінки;
- пропагувати здоровий спосіб життя.

Хід заняття

Вступне слово психолога

Сьогодні ми зібралися для того, щоб обговорити проблему людей, з якими ми у житті з кожним роком будемо зустрічатися все більше і більше – з людьми, які живуть з ВІЛ.

Вправа «Знайомство»

Але перш, ніж ми спробуємо обговорити цю тему, я пропоную привітати один одного словами: «Добрий день, мене звать..., про ВІЛ я вперше почув..., у своєму житті я зустрічався / не зустрічався з людьми, що живуть з ВІЛ».

Вправа «Асоціативний ряд»

Давайте згадаємо, що означають скорочення ВІЛ та СНІД

В — вірус (збудник захворювань);

І — імунодефіциту (відсутність захисної реакції організму від хвороб);

Л — людини (особистість, індивідуальність).

С — синдром (ряд ознак, що характерні для певної хвороби);

Н — набутого (того, що з'явилося протягом життя);

І — імунного (стосується імунної системи);

Д — дефіциту (брак чогось, у даному випадку захисної реакції).

Інформаційне повідомлення «ВІЛ в Україні»

За оцінками ВООЗ (липень 2004 року) 189 000-590 000 українців інфіковані на ВІЛ або хворіють на СНІД, що складає приблизно 0,7-2,9 % населення.

У таких регіонах України, як Одеська, Миколаївська, Дніпропетровська, Донецька області і АР Крим спостерігається найвищий рівень розповсюдженості ВІЛ-інфекції.

На початковій стадії епідемії в Україні більшість тих, хто був інфікований, були споживачами ін'єкційних наркотиків. Однак за останні 10 років вірус вийшов із середовища споживачів ін'єкційних наркотиків і розповсюджується серед усіх груп населення. Проте у суспільстві залишається точка зору що на СНІД хворіють люди, що працюють у секс-бізнесі та ті, що вживають наркотики.

Але статистика свідчить про те, що більша частина ВІЛпозитивних людей – це особи віком від 19 до 39 років. За останні п'ять років збільшується кількість інфікування жінок, так званих «домогосподарок». Сьогодні всі шари населення мають ризик отримання інфекції.

Вправа «Визначення понять»

Учасникам пропонується об'єднатися у три команди і дати визначення таким поняттям, як:

- толерантність;

- стигма;
- дискримінація.

Потім кожна група презентує своє визначення терміна.

Толерантність –повага і визнання рівності, відмова від домінування та примушування, визнання права інших людей на власні думки та погляди.

Стигма –це упереджене або яке принижує гідність ставлення до людини або групи людей, що призводить до знецінювання статусу цієї людини або групи людей в очах суспільства.

Дискримінація –це ізоляція або відторгнення людини суспільством, яке формує до ній несправедливе, упереджене ставлення на основі приналежності до відповідної групи людей або того, що оточуючі вважають її членом такої групи.

Після презентації понять учням пропонується обговорення:

- Чим ці поняття схожі і чим вони відрізняються?
- Наскільки поширені у нашому суспільстві стигма та дискримінація до людей, що живуть з ВІЛ?
- В чому це проявляється?
- Що заважає людям бути більш толерантними до людей з ВІЛ?

Вправа «Давайте пригадаємо»

Психолог просить учасників закрити очі і пригадати випадок із життя, коли вони відчували до себе дискримінацію, або упереджене ставлення. Це могло статися у школі, у сім'ї, у відношеннях з друзями або зі сторонніми людьми.

Після того, як учасники згадують такі ситуації, ведучий пропонує питання:

- Що ви відчували, коли вас дискримінували?
- Як ви реагували на дискримінацію?
- Що нам дала ця вправа?

Вправа «Круглий стіл»

Учасникам пропонується об'єднатися у 2 команди і визначити:

1 команда: які можуть бути наслідки стигми і дискримінації по відношенню до людей, що живуть з ВІЛ;

2 команда: шляхи розвитку толерантного ставлення суспільства до людей з ВІЛ.

Кожна команда презентує свої нароби.

Наслідки стигми та дискримінації:

- зусилля з профілактики будуть без результативними;
- люди боятимуться говорити про свій ВІЛ-статус або не захочуть пройти тестування на ВІЛ;
- люди будуть замовчувати про свій ВІЛ-позитивний статус, а рівень інфікування буде постійно підвищуватися тощо.

Шляхи розвитку толерантного ставлення:

- впровадження курсів здоров'я у навчальних закладах;

- залучення засобів масової інформації до проблеми;
- створення позитивного образу людини з ВІЛ тощо.

Мозковий штурм «Уявіть собі»

Психолог звертається до учасників: «Уявіть собі, ви дізналися, що у вас ВІЛ. Що б ви зробили?».

Всі відповіді учасників ведучий записує на плакаті.

Після обговорення ведучий підкреслює: «Люди з ВІЛ, які піддали сигмі і дискримінації, можуть дійти висновку, що їхнє життя неможливе. Такі люди часто почувають себе ізольованими, не отримують підтримку, якої потребують».

Розбирання ситуації

Психолог пропонує учасникам ситуацію:

«Юрі 15 років, він інфікований ВІЛ. Юра не виглядає хворим, але швидко стомлюється. Він продовжує ходити до школи, але не знає, чи потрібно розповідати комусь, про те, що він ВІЛ-позитивний».

Запитання:

- Чи повинен Юра і далі відвідувати школу? Чому?
- Чи повинен він розповідати комусь про те, що у нього ВІЛ?
- Як ви відреагуєте, якщо він розповість вам про це?
- Який ступінь ризику для вас, якщо Юра сидить поруч у школі?

Вправа «Якщо ти дізнався, що у тебе ВІЛ»

Психолог пропонує учасникам розробити рекомендації для людей, які дізналися про те, що у них ВІЛ-інфекція.

Можливі рекомендації:

Якщо ти дізнався, що у тебе ВІЛ:

- подумай, кому необхідно сказати про свій діагноз, а кому ні. Будь готовий до того, що деякі люди можуть відмовитися від спілкування з тобою, коли дізнаються про твій діагноз;
- дізнайся у лікаря, що необхідно робити, щоб уникнути інших інфекцій і хвороб, у першу чергу простудних, венеричних і опортуністичних;
- дізнайся про свої обов'язки і права;
- сприймай себе таким, який ти є. Тобі жити ще мінімум декілька років. Краще провести ці роки у злагоді із самим собою;
- не шукай винних у твоєму зараженні. А якщо все ж таки знайдеш, пам'ятай, що після цього у тебе не зникне ВІЛ;
- пам'ятай, що лікарі не всесильні, а такі ж люди, як і ти. Від тебе вони відрізняються тільки тим, що більше знають про ВІЛ;
- пам'ятай, що через рік твоє здоров'я буде таким же, як і тепер. А що буде через 7 років і далі, залежить від тебе;

Післямова психолога

Пам'ятайте, що ВІЛ або СНІД – не привід для дискримінації. Люди, що живуть з ВІЛ/СНІД також відчувають емоції і почуття. Такі люди відчувають себе ізольованими, не отримуючи підтримку, у якій є потреба. Саме толерантне ставлення кожного з нас може змінити думку суспільства на цю проблему.

Підбиття підсумків

Учасникам пропонується закінчити речення: «Мені було корисно...», або «Я зрозумів, що...».



Мета: розповісти учням про негативний вплив на організм людини навіть невеликої кількості алкоголю; виховувати в учнів дбайливе ставлення до власного здоров'я.

Обладнання: чисті аркуші паперу, олівці або ручки.

Хід заняття

Психолог. Досліджуючи вплив алкоголю на організм людини, вчені провели експеримент. До нього залучили групу із шести чоловіків, їм роздали гвинтівки, однакову кількість набоїв і запропонували здійснити стрільбу по мішенях з відстані 250 метрів. Результати першої частини експерименту були такі: 86 відсотків куль влучили у мішені, а 14 відсотків — у щити, на яких були розташовані мішені. Отже, жодна з куль не потрапила за межі цілі.

Потім кожному учаснику експерименту дали випити 100 грамів пива. Після цього чоловікам знову роздали таку саму кількість набоїв і запропонували вдруге здійснити стрільбу по мішеням.

Запитання до учнів.

Як ви гадаєте, якими виявилися результати другої частини експерименту? Якою була влучність: меншою, більшою чи такою самою?

(Учні відповідають на запитання. Психолог малює на дошці три стовпчики («менша», «більша», «така сама») і записує у них кількість учнів, які обрали відповідний стовпчик.)

Психолог.

Насправді результати експерименту виявилися наступними: у мішені влучило 20 відсотків куль, у щити — 34, а 46 відсотків куль взагалі не влучили у ціль.

Отже, експеримент показав, що влучність стрільби навіть після вживання малої кількості алкоголю зменшилася майже наполовину.

Запитання до учнів.

Як ви гадаєте, чому алкоголь змінив координацію руху стрілки?

Чи можна вважати, що алкоголь діяв як допінг?

Психолог. Вчені довели, що навіть невелика кількість алкоголю погіршує зір (звужує поле зору, знижує відчуття кольору), слух, координацію рухів. Такі процеси відбуваються через те, що під впливом алкоголю уповільнюються фотохімічні процеси в сітчатці очей. Крім того, знижується швидкість реакції людини.

Можна навести багато прикладів щодо негативного впливу алкоголю. Ось один з них.

У Німеччині на початку ХХ століття дві групи солдатів виконували однакову фізичну роботу. Одній групі при стомленні давали пиво, іншій — ні. І не дивлячись на те, що солдати, які вживали пиво, казали, що воно викликає прилив нових сил і знімає втому, робота їх значно відставала від праці солдат, які не вживали пива.

Алкоголь згублено впливає на будь-який організм, навіть на фізично загартований організм спортсмена. Відомий хокеїст Борис Майоров зауважив, що нині, увік небачених спортивних рекордів, спортсмен, щоб досягти високих результатів, повинен стримувати себе від багатьох спокус, у першу чергу від алкоголю. І це не абстрактна філософія, а висновок, зроблений на прикладі трагічних доль його близьких друзів.

Спортсмен, який вживає алкоголь, може загинути під час тренувань через розрив судин, що втрачають еластичність. Алкоголь небезпечно впливає на людину не лише одразу після його вживання, він дуже довго виходить з організму. В мозкові його рештки знаходять навіть через 16 днів.

Алкоголь згубно впливає на інтелектуальні особливості людини. Погіршує логічне і абстрактне мислення, концентрацію уваги, притуплюється пам'ять.

Німецький вчений Сміт близько 25 днів вивчав на собі здатність до запам'ятовування і складання чисел, а також, швидкість асоціативного мислення. На початку експерименту вчений 5 днів не вживав алкоголю, в наступні дні вживав спочатку по 40 грамів, потім по 60 і по 80. У результаті виявилось, що в перший же день після вживання алкоголю пам'ять та здатність логічно мислити знизилася. І в наступні дні продовжувала зменшуватися відповідно до збільшення дози спиртного. Через два тижні вчений зробив

перерву і протягом 7 днів не вживав спиртного. Коли ж вчений знову увів до свого щоденного раціону алкоголь, результати працездатності виявились набагато гіршими за попередній період вживання спиртного. Отже, повторне вживання алкогольних напоїв ще більше знижує інтелектуальні можливості.

Алкоголь і навчання або творчість — несумісні. Не випадково відомий російський вчений фізіолог Іван Павлов став жорстким ворогом спиртного після того, як провів на собі експеримент з алкоголем і визначив його шкідливу дію як «втрату яснovidіння дійсності».

Найчастіше буває, що людина, зазнавши «втіхи» від вина, назавжди лишається його рабом: хотіла б припинити пияцтво, та вже не може. Ось такі підступні властивості мають спиртні напої. Недаремно їх з давніх-давен називали викрадачами розуму і здоров'я. Але в юності, на жаль, мало хто замислюється над тими наслідками, до яких може призвести алкоголь, а замислитись варто...

Алкоголізм — соціальне лихо, несумісне з принципами моралі. Він згубно впливає на виховання дітей, руйнує сім'ї. Внаслідок зловживання алкоголю у людини розвиваються грубість, егоїзм, розбещеність. П'яниці втрачають людське обличчя, стають порушниками закону і громадського порядку. Спирт, руйнує здоров'я, позбавляє людину волі, калічить, веде до розвитку злочинності і деградації особистості.

Ось далеко неповний перелік лих, до яких призводить алкоголь.

Виступ учнів-читців.

1-й учень. Злодій, який краде розум,— так з давніх часів називають алкоголь. Людина не знала алкоголю довгі сотні тисяч років. Пияцтво — порівняно молода помилка людства. Перейшовши до осілого способу життя люди почали займатися землеробством, гончарством. Вони помітили, що досить залишити в закритій посудині ягоди винограду або інші якісь плоди, як через кілька тижнів вони перетворювалися на напій, що мав дивні властивості. Після його вживання в людей з'являлися хвалькуватість, агресивність.

2-й учень. У Давній Русі алкоголь вживали рідко. Лише на великі свята варили медовуху або пиво, міцність яких не перевищувала 5—10 градусів. Чарка, пускалася по колу, кожен чоловік мусив відпити з неї кілька ковтків. Зазвичай у будні ніяких спиртних напоїв люди не вживали, і пияцтво вважалося ганьбою та гріхом. Звичай пити з однієї чарки символізував повну довіру один до одного.#

3-й учень. Англійський поет Роберт Берне із сарказмом перелічує приводи до пияцтва:

Для п'янства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Женитьба, новоселье, грусть,

Успех, награда, новый чин

И просто пьянство без причин.

Психолог. Пияцтво пустило глибоке коріння в нашому побуті й породило цілу систему звичаїв. Ці звичаї вимагають обов'язково пити та пригощати інших. Ось як сказано про це у вірші Володимира Кошова:

Средь традиций самых разных
Есть нелегкая одна:
Если встреча, если праздник,
Значит лей и пей до дна!
Пей одну и ты другую,
И седьмую, и восьмую,
— Просят, дают, жмут друзья!
Ну, а если не могу я,
Ну, а если мне нельзя?
Ну, а если есть причина
Завтра в форме быть?
Значит, я уж не мужчина?
Хоть давись, но должен пить!

Виступ учнів-читців.

4-й учень. Людство з давніх-давен знало про шкідливі наслідки зловживання алкоголем і робило спроби поставити перешкоди на його шляху. У Стародавньому Китаї був виданий наказ, що забороняв вживання спиртних напоїв.

У Стародавній Спарті навмисно споювали рабів і показували їх хлопчикам. На їхньому прикладі вихователі намагалися прищепити юнакам відразу до пияцтва.

У Стародавній Індії жорстоко карали жінок, які вживали спиртні напої. Та й взагалі у цій країні заборонялося вживати спиртні напої представникам вищих каст.

Якийсь час і в Росії пияцтво переслідувалось державою. За часів правління Петра I п'яницям, які потрапили до в'язниці, вішали на шию важку чавунну медаль з написом «За пияцтво».

Український народ здавна турбувався про духовне та фізичне здоров'я молодого покоління. Не можна було вживати спиртні напої під час, роботи. Особливо це заборонялося молодятим, які нещодавно побралися і ще не мають дітей.

Психолог. Кожному із нас мабуть цікаво дізнатися, хто відкрив алкоголь, як його вперше здобули і чи є він поживною, корисною речовиною для людини.

Історія не зберегла нащадкам імені першої людини, яка відкрила алкоголь. За легендами, які дійшли до нас, він був уперше одержаний шляхом перегонки виноградного соку в XI ст. арабським лікарем Альбуказесом. За іншими джерелами це відкриття належить італійському ченцеві Валентиніусу, який захоплювався алхімією.

Алхіміки називали його «аква-віше» — «вода життя», оскільки людина, яка випивала алкоголь ставала веселою, жвавою, у неї виникало відчуття здоров'я, сили, енергії. Але швидко прийшло розчарування. «Вода життя» зіграла з людиною злий жарт: блаженство виявилось несправжнім. І тоді вчені та лікарі називали алкоголь «аквамортис» — «вода смерті».

Алкогольні напої це ті, які містять етиловий спирт в концентрації від 1—40 градусів. У результаті вивчення впливу отруйних речовин на організм було умовно встановлено токсичний еквівалент. Наприклад: для етилового алкоголю він дорівнює 7 г на 1 кг маси людини. Токсичний еквівалент для спиртів різний. Після вживання кількох грам амілового спирту може настати смерть, а метиловий спирт навіть у дуже малих дозах нерідко спричиняє сліпоту.

За фармакологічними властивостями етиловий спирт належить до наркотиків, проте відрізняється від них більш широкою границею токсичної та наркотичної концентрації.

Отже, алкоголь за жодних обставин не є поживною речовиною, корисною для людини, — він завжди ворог її організму.

Ми вже обговорили, як впливає алкоголь на організм людини, про зниження її працездатності. Статистика свідчить, що, наприклад, після вихідних днів, протягом яких людина вживала спиртні напої, продуктивність її праці знижується на 10—15, відсотків, а після великих свят — на 25—30.

Алкоголь грабує людину краще ніж злодій. Злодій бере речі, рідше життя пограбованого. Алкоголь обов'язково забирає здоров'я, душу, розум. Злодій, намагається крадькома потрапити до житла людини, а алкоголю вона сама відкриває двері. Злодіїв судять, карають, а алкоголь завжди лишається непокараним.

«П'яні подібні до тварин, у яких видалено головний мозок» — так писав академік Іван Павлов. Коли людина вживає алкоголь наступає оп'яніння, яке може диференціювати на декілька ступенів. Ступінь залежить від кількості випитого алкоголю. Перш ніж характеризувати ці ступені, мені хотілося б прочитати вам, як описав сп'яніння арабський письменник II століття. Абуль-Фараді: «Вино повідомляє кожному, хто його п'є, чотири якості: з початку людина стає подібною до павина, її рухи плавні і величні, потім вона набуває характеру мартишки — починає з усіма жартувати, загравати, а потім нагадує лева й стає самовпевненою, гордою і в кінці перетворюється на свиню і подібно їй валяється у багнюці».

Практика підтверджує, що ступінь алкогольного сп'яніння коливається в широких, межах — від легкого до важкого отруєння, небезпечного для життя. Навіть при вживанні невеликої кількості алкоголю спостерігаються зміни в сприятливих, чутливих, рухових і психічних функціях. Зміна цих функцій залежить від концентрації алкоголю в крові, індивідуальної сприйнятливості до нього і від стану здоров'я. Існує три ступеня сп'яніння.

Легкий ступінь — сп'яніння, з'являється після вживання людиною 10—40 грамів алкоголю. Ця стадія сп'яніння характеризується збудженням, ейфорією. Легке сп'яніння знімає втому, скованість, напруженість, сором'язливість.

Людина хоче поділитися своїми думками, бажаннями, показати себе з кращого боку, надто говірлива.

Середній ступінь виникає при вживанні 50—100 грамів алкоголю. З'являється помітне збудження, яке проявляється в швидкій голосній мові, здатності до грубих жартів, безтактності, безцеремонності, прискіпливості і настирливості. Різко порушується координація, ходьба стає хитною, а рухи—невпевненими. Збудження змінюється в'ялістю та сонливістю.

Ось як було описано експеримент Івана Павлова:

«Купив пляшку рому, сів у себе в кабінеті перед дзеркалом, з одного боку поклав зошит і олівець, з іншого поставив пляшку рому і склянку. Його дуже цікавило, які, відчуття тягнуть людину до випивки. Почав пити, слідкуючи за виразом свого обличчя в дзеркалі і в той же час прислуховуючись до відчуттів, щоб нічого не пропустити і все записати в зошит. Вдалося записати лиш те, що очі посоловіли. Більше він нічого не пам'ятав, ніяких записів в зошит не зробив і опинився на підлозі. Він мав такий пригнічений, важкий стан, якого в житті до цього не відчував і який ніколи не повторював».

Тяжкий ступінь виникає при вживанні 110—300грамів алкоголю. Ця форма характеризується сильним збудженням, агресивністю до оточуючих, дії людини беззмістовні. Цей стан змінюється сном, близьким до наркотичного. Людина не реагує на сильні подразники, може заснути на вулиці, а в холодну пору року — замерзнути.

Але іноді людині достатньо і малої дози спиртного, щоб втратити життя. Відомий випадок: одинадцятирічний Сергій повертався зі школи додому. На вулиці зустрів знайомих хлопців, які запропонували йому погрітися в під'їзді. Вперше хлопчик покуштував горілку. Доза випитої горілки становила 200 грамів і стала для нього майже смертельною, його відвезли до "лікарні з повною відсутністю реакції на оточуючих із гострим порушенням дихання. Для повернення Сергія до життя були використані методи інтенсивної терапії. Ось такий стан викликає алкоголь у людини.

Творче завдання «Розтлумач думку».

Психолог читає учням афоризми відомих людей, учні мають пояснити ці висловлювання.

1. «Пияцтво— це тренування у безумстві» і (*Піфагор.*)

— Ты льешь вино и пьешь,

Как царь и повелитель,

Потом еще поймешь,

Что ты его служитель.

(*Расул Гамзатов.*)

3. «Хмільне завжди простягає нам руку, коли ми знесилюємося, коли ми стомлені, і вказує надзвичайно легкий вихід із такого становища. Але обіцянки ці фальшиві: оманливе душевне піднесення, фізична сила, яку воно обіцяє, примарна; під впливом хмільного ми втрачаємо справжні уявлення про цінність речей». (*Джеск Лондон.*)

4. «Перед хмелем падко, в хмелю солодко, після хмелю гидко». (*Народна мудрість.*)
5. «Гуляти з молоду — помирати з голоду». (*Народна мудрість.*)
6. «Пити до дна — не бачити добра». (*Народна мудрість.*)
7. «Вино з розумом не ладить». (*Народна мудрість.*)

Психолог. Чому молодь вживає алкоголь? Причини різні, але найчастіше у цій згубній звичці винні дорослі. Можна виділити три групи підлітків, які хворіють на алкоголізм:

Перша група — це діти з відсталим розумовим розвитком які легко піддаються впливу;

Друга група — діти які виховуються в неблагополучних родинях;

Третя група — діти, виховані або у дусі вседозволеності, або навпаки, у жорстких рамках заборони.

Виступ учнів-читців.

5-й учень. Підлітки п'ють, щоб бути подібними до старших, щоб звільнитися від нудьги. Дослідження показують — 32 відсотки алкоголіків звикли до алкоголю у віці до 10 років. 64— у віці 11—15 років. Отже, 96 відсотків хворих на алкоголізм стикаються з цією хворобою в дитячому і юнацькому віці. Лише замисліться: 96 відсотків!

Останнім часом алкоголізм в Україні помолодшав. Тепер до наркологічних диспансерів за допомогою звертаються юнаки і дівчата 17—18 років! Близько 40 відсотків усіх злочинів підлітки скоюють у стані алкогольного сп'яніння.

6-й учень. У доповіді Всесвітньої організації охорони здоров'я зазначається, що понад 750 тисяч чоловік щорічно помирають від вживання алкоголю, а кожен рік в Україні від алкогольної інтоксикації гине від 7,5 до 9 тисяч чоловік.

Заключне слово психолога.

«Дім — це одне з великих слів... Дім — це тепло, близька любима тобою людина, яка зустрічає тебе біля дверей, протягує тобі руки. Вдома на тебе чекають. Тут твоя любов, сюди приходять твої друзі.

Дім — велике слово. В нього є душа. Щаслива людина, в якій є свій добрий дім, а якщо душа пішла? Дім помирає. Він також смертний. І до болю гірко бачити такі будинки. Тут близька колись людина стає чужою, замість привітних рук назустріч простягаються кулаки, замість добрих слів — погрози. Таким стає всякий дім, в який разом з людьми поселяється алкоголь, з ним приходять зло, біда, нещастя».

Давайте зробимо так, щоб цього не було. Тільки тверезі люди, твереза нація може бути сильною, мудрою, мати свій дім.



МОЦІЙНЕ САМОПОЧУТТЯ

ЛЮДИНИ



Мета: сприяти усвідомленню й прийняттю учнями власного емоційного стану; коригувати емоційний стан учнів; стимулювати їх прагнення до самовдосконалення.

Вступне слово психолога

Якщо уважно придивитися до нашого щоденного життя, стане ясно, що почуття й емоції — необхідна частина життя. Вони забарвлюють оточуючий світ у різноманітні кольори, приносять насолоду, покращують спілкування, надають сили й виразності тому, що ми робимо.

Але якщо ми будемо діяти лише на основі емоцій і почуттів, то опинимося під владою настрою інших людей, можемо страждати від надмірної чутливості. Ясно, що, нам не слід довіряти своїм почуттям безумовно, бо вони можуть приносити нам страждання, але й не варто нехтувати ними, бо тим самим можна викреслили один із найцінніших вимірів нашого життя.

Вправа «Візитка»

Мета: навчити дітей спостерігати за внутрішнім станом, аналізувати свій настрій.

Психолог. На згадку про себе колись дарували фотографії з написом. У наш вік ділові люди при знайомстві обмінюються візитками-картками, на них є відомості про людину, місце її роботи, адреса, номер телефону. Друковані літери й цифри нічого не розповідають про внутрішній світ людини і її думки, почуття, потреби... Сьогодні ми теж виготовимо візитні картки, але не прості — це будуть невеличкі відбитки нашого настрою.

Учням пропонується виготовити свою візитку. На заздалегідь вирізаних із цупкого паперу круглих картках діти пишуть гарними літерами своє прізвище, ім'я, по батькові, дату народження, адресу.

Учні знайомляться з таблицею 1 і зворотній бік картки зафарбовують олівцями.

Таблиця 1

Колір	Настрій
Червоний	Надзвичайно
Оранжевий	Піднесений,
Жовтий	Спокійний
Зелений	Нейтральний
Голубий	Сумний
Темно-синій	Тривожний
Чорний	Дуже поганий

Діти обирають двох «художників-дизайнерів», які збирають картки, прикріплюють їх до великого плаката у вигляді візерунка (настрій учнів класу). Ще два «математики» визначають середній показник настрою класу, використовуючи таблицю 2.

Таблиця 2

Колір	Числовий
Червоний	+3
Оранжевий	и
Жовтий	+1
Зелений	0
Голубий	-1
Темно-синій	-2
Чорний	-3

Подивіться, який вийшов візерунок настрою учнів класу. А коли б ми користувалися одним кольором, то візитку нашого класу потрійно було замалювати (яким, згідно визначеному) кольором, тому що середній числовий показник настрою по класу (скільки, згідно визначеному), а він відповідає за (який, згідно визначеному) колір.

Виконуючи вправу, ми говорили про настрій людини.



Настрій—це емоційний стан, що протягом значного часу позначається на всій поведінці людини, в усіх її думках, переживаннях і залежить від подій, оточення, здоров'я. На настрій може впливати навколишнє оточення. Коли ви прийдете до школи із веселим настроєм — покращиться й настрій ваших однокласників. А коли в когось настрій поганий — його друзі теж сумуватимуть. Людина не може залишатися байдужою до оточуючого світу. Предмети навколо неї, події, свідком яких вона стає, викликають у людини різні емоції, настрої, почуття.

Вправа «Емоції»

Мета: спостереження за зовнішніми виявами емоційних переживань, співвідношення назв емоцій із їх зовнішніми проявами, проекція внутрішніх переживань.

Емоції— це переживання, пов'язані з задоволенням або не задоволенням потреб організму, коли порушується психічна чи фізіологічна рівновага.

Почуття—це переживання, пов'язані з задоволенням або не задоволенням духовних потреб людини.

На дошці записані слова-назви емоцій і почуттів.

Радість, задоволення, спокій, вдячність, довіра, щастя, успіх, впевненість, безпека, приязнь.

Злість, страх, сором, біль, тривога, сум, образа, вина, сумнів, невпевненість

Психолог пропонує кожному учню вибрати одне з написаних слів і продемонструвати відповідне емоційне переживання за допомогою рухів тіла, міміки та жестів, не використовуючи звуків і слів. Решта учнів відгадують, яке слово вибрали. Можна вибирати будь-яке слово, незалежно від того, демонстрував вже його хтось чи ні.

По черзі діти демонструють емоційні переживання. На дошці після демонстрації над кожним вибраним словом ставиться позначка (щоб зафіксувати, скільки разів обиралося кожне слово).

Вправу виконують доти, доки є бажаччі, психолог намагається заохотити якомога більше учнів. Можна одному учневі демонструвати кілька слів.

Після виконання вправи горизонтальною лінією слова поділяють на 2 групи. Психолог зазначає, що перша група слів позначає приємні емоційні переживання, почуття людей, друга група—неприємні.

Разом із учнями підраховується кількість вибраних позитивних і негативних емоцій, окремо по кожній групі. При проведенні даної вправи учні переважно вибирають неприємні емоції.

Психолог робить **висновок:** людині легко й приємно переживати позитивні емоційні етапи. Важко й неприємно переживати страх, злість, сором, образу та інші негативні емоції. Чому ж ми частіше вибираємо негативні? Можливо, вони нам більше зрозумілі?



Бесіда з учнями

—Як ви думаєте, коли людина переживає приємні емоції?

—Коли людина переживає неприємні емоції?

—Чи може людина впливати на власний настрій?



Психолог. Є багато способів, які дозволяють послабити страх, роздратування, але повністю виключити подібні емоції з людського життя

неможливо. Змагаючись із ними, ми наділяємо їх силою, змушені боротися з ними. Приймаючи їх такими, які вони є, ми відмовляємо їм у силі й тим самим послаблюємо їх.

Люди часто думають, що не варто виявляти свої емоції. Вони намагаються приховати злість, невдоволення, ненависть, образу, вони хочуть здаватися невихованими, бояться, що їх не будуть любити.

Прихована емоція не зникає, а виявляється в спотвореному вигляді. Емоції потрібно не приховувати, а пізнавати, щоб мати ключ до управління ними, Можна жити на основі реальних емоцій і можна навчитися виражати їх прийнятними способами. В цьому допоможуть правила етикету.

Емоції й почуття—внутрішні регулятори поведінки. Вони сигналізують про те, чи все в житті благополучно. Неприємний емоційний стан свідчить: щось не так, якісь важливі для вас потреби не задоволені. Неприємним емоціям потрібно дати вихід і вирішувати проблеми. Як дати вихід неприємним емоціям?

Учні обговорюють 4 варіанти поведінки людини, яку заповнили неприємні емоції. Варіанти поведінки людини записані на окремих картках. Обговорення проводиться в групах. Після обговорення представник із кожної групи називає аргументи «за» і «проти» того варіанту поведінки, який розглядався в їхній групі.

Варіанти поведінки

1.У складному емоційному стані ви зустрічаєтеся з друзями, щоб поговорити про свої проблеми. Ви намагаєтеся бути якомога об'єктивнішим і точнішим. Ви сподіваєтеся на підтримку й розуміння. Ви знаєте, що можна вирішити свої проблеми після того, як промовили їх уголос.

2.У складному емоційному стані ви йдете на вулицю. Ви хочете погуляти, думаєте, що зміна обстановки не тільки допоможе вам привести себе в порядок, але свіже повітря й красивий пейзаж додадуть сили, енергії й бадьорості. Заспокоївшись, ви намагаєтеся обдумати свої проблеми.

3.У складному емоційному стані ви складаєте список своїх бід і неприємностей. Ви називаєте його «неприємним списком». Ви не хитруєте перед собою, пишете все чесно. Ви знаєте, що письмовий опис емоцій допоможе вам визначитися із своїми почуттями й вибрати правильний варіант поведінки.

4.У складний період життя ви з головою поринаєте в навчання й працю. Це тимчасове рішення. Ви знаєте, що це не розв'яже ваших глибинних проблем, але це краще, ніж постійно сумувати, відчувати не потрібність, відчай. Ви знаєте, що люди уникають тих, хто завжди на щось скаржиться, не задоволений, а за хорошу працю вас чекає винагорода. Рішення про свого поведінку ви приймете пізніше, коли добре все обдумаєте.

Бесіда з учнями:

—А які способи покращення поганого настрою знаєте ви?

—Які способи підтримання хорошого настрою використовуються в вашій родині?

Психолог. Маленькі діти запитують у батьків, що їм робити, коли відчують, що щось не так. Зрозуміло, що ви теж можете розраховувати на допомогу батьків. Поговоріть із ними, коли почуваєтеся погано.

Але ви вже стаєте дорослими й самі можете навчитися вирішувати власні проблеми. Особливо це потрібно тоді, коли батьків немає поряд. Є одна дуже мудра істота, яка завжди може дати вам пораду, допоможе прийняти рішення. Хто ця істота — нам розповість легенда.

Легенда про істину

Боги вирішили створити світ, вони створили зорі, сонце, місяць, моря, гори, квіти. Потім вони створили людину. Й нарешті вони створили істину.

Задумалися боги: куди сховати істину, щоб людина її знайшла не відразу. їм хотілося, щоб людина шукала істину якомога довше.

«Давайте сховаємо її на найвищій гірській вершині», — сказав один.

«Давайте сховаємо її на найдальшій зірці», — сказав другий.

«Давайте сховаємо її в морській глибині».

«Давайте сховаємо її на зворотній стороні місяця».

Нарешті, найдревніший і наймудріший бог сказав: «Ні, ми сховаємо її в серці людини. Вона буде шукати істину по всьому Всесвіту, не підозрюючи, що носить її в собі».

Отже, шукайте істину в собі. Вчіться, працюйте, намагайтеся пізнати себе й ви зможете тримати своє життя у надійних руках.



Мета:

—поглибити знання про специфіку конфлікту як одного з явищ комунікації;

—навчитися конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій;

—формувати адекватне сприйняття конфліктів та навички способів їх запобігання.

Обладнання: плакати, маркери, папір для поточних записів, м'яч.

Вступ. Інформаційне повідомлення

Психолог. Проблема конфлікту цікавить багатьох людей. Конфлікт — від латинського «зіткнення», виникає здебільшого тоді, коли відбувається зіткнення інтересів, поглядів, бажань. Більшість конфліктів пов'язані з:

- користуванням чим-небудь (комп'ютером, книгою, одягом, автомобілем);
- отриманням чого-небудь (грошей, одягу, комп'ютерних ігор, влади);
- домовленостями щодо чогось (який дивитися фільм, що їсти, чим займатися).

Спостереження свідчать про те, що в умовах конфлікту його учасники не зважають один на одного, не хочуть вислухати іншого, не ведуть конструктивного діалогу. Все це стає причиною подальшого загострення ситуації, коли сторони виявляють роздратованість, неповагу одна до одної, що переростає в агресивність. Почуття гніву підсилюється думкою про те, що помиляється тільки інша сторона.

Вправа «Асоціація»

Психолог. А що особисто для вас означає слово «конфлікт»? Зараз ведучий кожному учаснику кине м'яч, називаючи це слово. Повертайте м'яч назад, називаючи асоціацію, яка у вас виникає при слові «конфлікт». (*М'яч має обійти всіх учасників*)



Чи доводилося вам сваритися з батьками, друзями, вибігати з приміщення, гримаючи дверима? Якщо так, то ця тема вам не байдужа. Кожному з нас іноді бракує життєвої компетентності у складних ситуаціях. І тому важливо стати більш обізнаним, компетентним у питаннях особливостей конфліктів та пошуку шляхів їх безболісного вирішення.

Різні люди мають свої особливості поведінки в життєвих ситуаціях. Для їх виявлення спробуйте зараз відповісти на запитання тесту.

Тест «як би я поведився в конфліктній ситуації?»

Психолог. Для кожного конфлікту в наведеному нижче переліку вкажіть, що ви найімовірніше зробили б. Відмітьте судження, яке найточніше відображає ваші можливі дії. У деяких випадках ви, можливо, не обрали б жодного варіанту, але, будь ласка, надайте якомусь із них перевагу.

1. Ви й однокласник одночасно хочете працювати на одному й тому ж комп'ютері:

а) я перестав би хотіти працювати й зневірився б в однокласникові як у другові;

б) я намагався б примусити його посту питися й дозволити мені працювати на комп'ютері першому.

2. Ви й однокласник хочете читати одну й ту ж книгу з бібліотеки одночасно:

а) я перестав би претендувати на неї й зневірився б в однокласникові як у другові;

б) я вислухав би уважно, навіщо йому потрібна ця книжка. Якби його аргументи були переконливіші, ніж мої, я дозволив би йому читати її, бо хороший друг — це дуже важливо.

3. Ви й однокласник хочете одночасно скористатися підстругачкою для олівців:

а) я б дозволив своєму однокласникові загострювати першому, аби лише не сваритися;

б) я б запропонував вирішити цю проблему так: один загострює два олівці одразу, так що кожному доведеться чекати протягом однакового проміжку часу.

4. Ви й однокласник хочете одночасно стати першими в черзі в їдальні:

а) я б дозволив однокласникові стати першому й зневірився б у ньому як у другові;

б) старався б досягти компромісу й запропонував би ставати першим у черзі в певні дні.

5. Ви й однокласниця хочете в один і той самий час сісти на одне місце за вашим улюбленим столом у бібліотеці:

а) я намагався б примусити однокласницю дозволити мені сісти на це місце, незважаючи на її невдоволення;

б) я уважно вислухав би, чому моя однокласниця хоче там сидіти, і якби її аргументи були переконливіші за мої, я б поступився, бо хороші стосунки — це важливо.

6. Ви й однокласник працюєте над класним проектом. Ви обидва хочете малювати ілюстрації до нього, й ніхто не хоче писати текст:

а) я намагався б примусити однокласника дозволити мені малювати ілюстрації й не зважав би на його невдоволення;

б) я шукав би компроміс і згодився б на те, щоб кожен із нас малював половину малюнків і писав половину тексту.

7. Ви й однокласник граєте м'ячем. Ніхто з вас не хоче навести порядок на спортивному майданчику:

а) я намагався б примусити однокласника це дробити і не зважав би на його невдоволення;

б) я запропонував би працювати разом.

8. Ви й однокласник знімаєте відеофільм. Обидва хочете знімати відеокамерою, але ніхто не хоче писати сценарій:

а) я уважно вислухав би, чому мій однокласник хоче знімати фільм, і якби він мене переконав, я б дозволив йому, бо добрий друг — це важливо;

б) я шукав би компроміс з однокласником, щоб кожен з нас половину часу знімав би фільм і половину часу писав би сценарій.

9. Ви розповіли однокласниці секрет, а вона розкрила його для кількох

сторонніх людей:

а) я уважно вислухав би, чому вона так зробила, й постарався б зрозуміти її, тому що друг—це важливо;

б) я запитав би мою однокласницю, що трапилося, й ми домовилися б про зберігання секретів у майбутньому.

10. Ви й однокласниця вважаєте, що виконали більшу частину роботи у спільному звіті:

а) я дійшов би компромісу й погодився б із тим, що кожен із нас виконав половину роботи;

б) я намагався б розв'язати цю проблему, переглядаючи кожну сторінку написаного, й вирішив би. Який внесок кожного у цей звіт.

Нарахування балів

Обведіть кружечком ті літери, які ви обрали в кожному пункті. Потім полічіть кількість обведених літер у кожній вертикальній колонці.

Чим більша сума балів з певної стратегії розв'язання конфліктів, тим частіше ви схильні її застосовувати. Чим менша сума, тим рідше ви цією стратегією користуєтеся.

	Ухиляння	Примус	Згладжуван	Компромiс	Переговори
	а	б			
	а		б		
	а			б	
	а				б
		а	б		
		а		б	
		а			б
			а	б	
			а		б
				а	б

Інформаційне повідомлення

Психолог. Важливість мети й стосунків впливають на наші дії під час конфлікту. Враховуючи ці умови, можна визначити 5 способів розв'язання конфліктів.

1. «Черепахи (ухиляння). «Черепахи» втікають і ховаються в свій панцир, щоб уникнути конфлікту. Вони відмовляються від власних цілей і тримаються осторонь як від суперечливих питань, через які виникає конфлікт, так і від людей, причетних до суперечки. Вони вважають, що вирішувати конфлікт — річ без надійна, їм легше втекти (фізично чи психологічно) від конфлікту, ніж зустрітися з ним.

2. «Акула» (примус). «Акули» намагаються переконати опонентів, силоміць примушуючи їх розв'язувати конфлікт. Для «акул» найголовніше власні цілі, а стосунки з людиною мають для них другорядне значення. Вони будь-якою ціною готові добиватися свого. Їх мало хвилює те, чи вони комусь подобаються. «Акули» переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коло хтось

перемагає. Вони намагаються здобути перемогу, приголомшуючи суперників, нападаючи раптово, а також залякуючи чи погрожуючи їм із позиції сили.

3. «Плюшевий ведмедик» (згладжування). Для «ведмедиків» найголовніше — хороші стосунки, а власні цілі не мають для них великого значення. Вони прагнуть усім подобатися, щоб усі їх любили й цінували. Вони вважають, що конфлікти не можна обговорювати без шкоди для стосунків. «Ведмедики» бояться завдати болю, образити, зіпсувати стосунки під час конфлікту. Їб. х правило: «Я готовий пожертвувати власними цілями, роби все, що хочеш, аби тільки я хобі подобався».

4. «Лисиця» (компроміс). «Лисиці» невибагливі як у своїх цілях, як і в стосунках з людьми. «Лисиці» шукають компромісу. Вони жертвують частиною своїх домагань під час конфлікту й переконують іншого поступитися теж якоюсь частиною своїх цілей. Вони шукають такого рішення, щоб обидві сторони отримали «золоту середину». Вони готові пожертвувати заради досягнення згоди для спільного добра як частиною своїх домагань, так і стосунками.

5. «Сова» (переговори). «Сови» дуже високо цінують власні цілі та стосунки. Вони розглядають конфлікт як проблему, яку треба розв'язувати, й шукають таке рішення, яке б задовольнило і їх власні цілі, й цілі іншої сторони. «Сови» сприймають конфлікти як засіб поліпшення стосунків шляхом послаблення напруження між двома людьми. «Сови» не заспокоються доти, доки не буде знайдено рішення, яке б задовольнило і їх самих, і іншого.

Вправа «Правильне сприйняття своєї й чужої поведінки»

Різні люди навчаються різних способів залагодження конфліктів. Способи, якими користуєтеся ви, можуть бути відмінними від тих, якими користуються ваші друзі та знайомі. Ця вправа допоможе вам поліпшити своє розуміння стратегії залагодження конфліктів.

Хід вправи

1. Кожен отримує по клаптику паперу, на якій пише своє ім'я.
2. Клаптики перемішуються; кожен витягає по клаптику з чужим іменем.
3. На клаптиках потрібно написати, якою стратегією виходу з конфлікту, на вашу думку, користується вказана особа.
4. Клаптики передаються тим учасникам, чиї імена були вказані на них.
5. Психолог по черзі опитує учасників про результати їх відповідей та оцінку їх іншими членами групи, просить членів групи навести конкретні приклади того, якими були їх дії під час конфліктів. Члени групи повинні дотримуватися правил конструктивної підтримки.
6. Усією групою обговорюються сильні й слабкі сторони кожної стратегії.

Психолог. Дізнавшись про свої сильні й слабкі сторони в конфліктній ситуації, ви, звичайно ж, захочете дізнатися, як конструктивно і з найменшими втратами вийти з неї. Давайте спочатку подумаємо: а чи дійсно конфлікти приносять лише шкоду?

Вправа «Перетворення свинцю в золото»

Психолог. Китайський ієрогліф, що означає кризу, є поєднанням символу «небезпека» та символу «сприятлива можливість». Невід'ємна складова будь-якого конфлікту — потенціал для конструктивних або деструктивних змін. Конфлікти можуть породжувати гнів, ворожість, смуток, тривалу злобу й навіть насильство; можуть закінчуватися в залах суду, розлученнями й війнами. Проте конфлікти несуть у собі потенціал численних сподіваних позитивних результатів.

Кожен учасник звертається до наступного зі словами: «Конфлікт — це погано...» Той, до кого зверталися, відповідає: «Так, це погано, але...» й старається назвати якийсь позитиву конфлікту.

Ведучий підкріплює вправу плакатом **«Як конфлікти можуть приносити користь»**

Текст плакату:

1. Конфлікти зосереджують увагу на проблемах, які мають бути вирішені.
2. Конфлікти показують, як нам треба змінюватися.
3. Конфлікти розкривають наші прагнення й бажання.
4. Конфлікти з'ясовують, хто ми є і якими є наші цінності.
5. Конфлікти допомагають нам зрозуміти іншу людину і її цінності.
6. Конфлікти оберігають взаємини від роздратувань та образ, посилюють стосунки через впевненість у тому, що обидві сторони можуть залагоджувати свої проблеми.
7. Завдяки конфліктам долається депресія.
8. Конфлікти послаблюють нудьгу, звертають увагу на нові цілі, стимулюють інтерес.

Вправа «Знайдіть вихід»

Вирішення конфліктних ситуацій залежить від обставин, від предмету суперечки, але чи не найбільше — від нас самих. Прослухайте ситуації і виберіть найправильніший, на ваш погляд, вихід із них.

Відповіді: «НА» — неприємна агресивна, «НП» — неприємна пасивна, «П» — правильна реакція.

1. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а хтось говорить вам: «Ну ти й роззява! Ти забув би й свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей». Як правило, ви у відповідь:

- а) говорите: «В усякому випадку, я розумніший за вас. Окрім того, що ви в цьому розумієте»—НА;
- б) говорите: «Так, ви праві, деколи я буваю дуже неухважним» — НП;
- в) говорите: «Якщо хтось і роззява, то це ви!»—НА;
- г) говорите: «У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую на таку оцінку лише тому, що забув щось» —П;
- г) нічого не говорите або взагалі ігноруєте ці слова—НП.

2. Хтось, із ким ви домовлялися про зустріч, запізнився на 30 хвилин. Це

вас схвилювало. Причому ця людина не дає ніяких пояснень своєму запізненню. У відповідь ви, як правило:

- а) говорите: «Я засмучений тим, що ви змусили мене так довго чекати» — П;
- б) говорите: «Я все думав, коли ж ви прийдете» — НП;
- в) говорите: «Це був останній раз, коли я змусив себе чекати вас» — НА;
- г) нічого не говорите цій людині — НП;
- г) говорите: «Ви нікчема! Як ви сміли так запізнитися!» — НА.

3. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, й хтось говорить вам: «Вибачте, але ви надто голосно говорите». В таких випадках ви, як правило:

- а) негайно припиняєте бесіду — НП;
- б) говорите: «Якщо вам це не подобається, шуруйте звідси» — НА;
- в) говорите: «Вибачте, я буду говорити тихіше» — і веде бесіду приглушеним голосом — П;
- г) говорите: «Вибачте» — й припиняєте бесіду — ПП;
- г) говорите: «Все в порядку» — й продовжуєте голосно говорити — НА.

4. Ви стоїте в черзі, а хтось стає перед вами. Як правило, в таких випадках ви:

- а) неголосно коментуєте, ні до кого конкретно не звертаючись: «Деякі люди поводять себе по-хамськи» — НА;
- б) говорите: «Ставайте в хвіст черги!» — НА;
- в) нічого не говорите — НП;
- г) голосно говорите: «Вийди з черги, ей ти, нахаба!» — НА;
- г) говорите: «Я зайняв чергу раніше, ніж ви. Будь ласка, станьте у хвіст» — П.

5. Ви почуваете образу від слів, сказаних у вашу адресу. В таких умовах ви:

- а) йдете геть від цієї людини, не давши їй зрозуміти, що ви ображені — НП;
- б) заявляєте цій людині, щоб вона несміла більше так робити — НА;
- в) нічого не говорите цій людині й продовжуєте спілкуватися — НП;
- г) в свою чергу ображаєте цю людину, називаючи її по імені — НА;
- г) заявляєте цій людині, що вам не подобається те, що вона сказала, і що вона не повинна так робити — П.

Психолог. Проаналізуйте ситуації, зробіть висновки.

Вправа «Укладання»

Психолог. Давайте уявимо, що ви спеціалісти-конфліктологи, що працюють над проблемами конфліктів. Зараз кожен із вас запропонує поради-правила для тих сторін, які конфліктують (до п'яти). Учні працюють по рядах або в групах залежно від кількості учасників.

Попросимо прочитати запропоновані правила.

По закінченню — запитання:

1. Чи всі ваші особисті пропозиції потрапили у спільний проект? Чому?
2. Чиї пропозиції були мало використані?
3. Чи виникали у вас конфлікти, коли ви приймали спільне рішення?
4. Як ви вирішували конфлікти?

Давайте підведемо підсумки. Як сваритися конструктивно? Учасники знову діляться на 2 групи. Одна група називає, що в конфліктах «потрібно» робити, друга — що «не потрібно» (*по черзі*).

Психолог доповнює висловлювання (плакат «*Потрібно — не потрібно*»).

У будь-яких стосунках можливі конфлікти. У випадках конструктивного підходу конфлікт дає можливість примирення та поглиблення гармонії. Психологи пропонують такі поради, щоб уникнути деструктивних суперечок і сперечатися конструктивно.

Текст плакату

Не потрібно:

1. Просити вибачення наперед.
2. Ухилятися від сварки, вимагати мовчання й займатися саботажем.
3. Використовувати ваші інтимні знання про іншу людину для дарів у вразливій місці, знущань, глузувань.
4. «Притягати» питання, які не стосуються справи.
5. Симулювати згоду, відчуваючи образ.
6. Пояснювати іншому, що він відчуває.
7. Робити напад з іншого боку, критикуючи когось або використовуючи щось, що є цінним для опонента.
8. «Підкопуватися» під іншого, посилюючи його невпевненість чи погрожуючи бідною.

Потрібно:

1. Сваритися наодинці.
2. Чітко сформулювати проблеми й повторити аргументи іншого своїми словами.
3. З готовністю вислуховувати відгуки про свою поведінку.
4. Розкрити свої позитивні й негативні почуття.
5. З'ясувати, в чому ви погоджуєтесь та не погоджуєтесь, а також, що найбільш значуще для вас.
6. Ставити запитання, які допоможуть іншому підібрати слова для висловлення своїх інтересів.
7. Чекати, доки спонтанний спалах зтихне, не відповідаючи тим самим.
8. Висувати «позитивні пропозиції» щодо взаємного виправлення.

Узагальнення. Висновки

Наркоманія — крок у безодню



Мета: сформувати в учнів негативне ставлення до наркоманії, переконати підлітків, що наркоманія — страшна хвороба, а не веселе проведення часу; пропагувати здоровий спосіб життя; виховувати в учнів дбайливе ставлення до власного здоров'я.

Обладнання: пам'ятка для учнів «Скажи наркотикам — ні!».

Хід заняття

Психолог. У людства є «зовнішні» вороги: війни, епідемії, стихійні лиха. Ці вороги забирають життя сотень тисяч людей. Але є вороги набагато страшніші — «внутрішні». Це так звані пороки суспільства: куріння і пияцтво, наркоманія, розпушта. Від цих ворогів щорічно гине набагато більше людей.

Виступ учнів-читців.

1-й учень. Далеко в минуле з історії людства пішли епідемії віспи, чуми... Але на початку ХХІ століття «біла смерть» — наркоманія — забирає життя мільйонів людей.

2-й учень. Наркоманія — це хворобливе ваблення до вживання шкідливих і небезпечних речовин, що паралізують центральну нервову систему, викликають тимчасове притуплення відчуттів свідомості. У перекладі з грецької «нарке» означає заціпеніння, а «манія» — безумство, божевілля.

3-й учень. Перші наркотики були рослинного походження і застосовувалися в релігійних ритуалах, при лікуванні важких захворювань. Опіум одержували із зелених стебел маку, гашиш і марихуану — з квіток конопель, кокаїн — з листя коки.

4-й учень. Але коли людина перевищувала дозволений для вживання обсяг ліків, вони перетворювалися на страшне зілля, здатне повністю знищити особистість цієї людини, перетворити її життя на жалюгідне і жахливе існування.

5-й учень. З розвитком хімії стали з'являтися замітники рослинних наркотиків. Так, наприклад, морфін вперше був одержаний у ХІХ столітті німецькими хіміками. Вони вважали його хорошим снодійним, заміником опіуму, але як виявилось пізніше, морфін викликає ще більшу залежність, ніж опіум.

6-й учень. Пізніше подібна історія повторилася з героїном. Спочатку він рекламувався як порошок від кашлю. І лише потім відкрилися його справжні

властивості. Тепер він вилучений з медичного вживання і його виробництво та розповсюдження переслідуються законом в багатьох країнах світу.

7-й учень. У наш час створено неозору кількість новітніх препаратів, що впливають на нервову систему і формують наркотичну залежність. Схоже, що історія наркотиків і наркоманії так нічому людей і не навчила.

8-й учень

Вот он тащился, чуть не умирая,
Через минуту ж — где достал, бог весть!
О радости искусственно горя
Мир может на лице его прочесть!

Психолог. Наркоманія — лихо нашого часу. Наркомани не доживають навіть до середнього віку. Вживання наркотиків скорочує життя в 2—2,5 рази, тобто на 30—40 років!

Засудити себе до смерті і загинути втому віці, який не випадково називають квітучим! Власними руками рознести вщент свій організм! Чи можна уявити що-небудь більш нерозумне?

В світі близько мільярда наркоманів. Кожен шостий житель Землі — наркоман!

Виступ учнів-читців.

8-й учень. Наркоманія— хвороба особлива, в ній багато чого незрозумілого. Чому, наприклад, вона підстерігає переважно молодь? Чому в однієї молодої людини не виникає пристрасті до вживання наркотиків, а інша вбачає у цьому зіллі хіба що не сенс свого життя?

7-й учень. Причин багато. Та все-таки, головний винуватець трагедії — сам наркоман. Тому треба не замовчувати проблем наркоманії, а говорити про страхітливі наслідки цієї страшної біди.

Більшість підлітків знає, що вживання наркотиків шкідливе для організму, призводить навіть до смерті. Чому ж вони їх вживають? Можливо, підлітки стають жертвами негідників, які їх штовхають до цього, роблять залежними від наркотиків?

6-й учень. За статистичними даними, найчастіше прилучання підлітків до наркотиків відбувається в колі друзів, в атмосфері дружнього спілкування. Марихуану і деякі інші наркотики їм нерідко пропонують спробувати на вечірках, коли незручно відмовитись: підліток не хоче показати себе , людиною неосвіченою і «занадто правильною». Багато підлітків готові, в буквальному розумінні, ризикувати власним життям заради ствердження у колективі однолітків. Така потреба в громадському схваленні відіграє в більшості випадків основну роль у залученні юні до вживання алкоголю та наркотиків.

Можна навести величезну кількість назв наркотичних засобів, але результат їх дії — один. Наркомани, які звикли збуджувати себе зіллям, стають соціально небезпечними, йдуть на все, щоб придбати необхідний для них препарат. Злодійство, проституція, вбивство — будь-які засоби для них

прийнятні. Мало хто з наркоманів доживає до зрілого віку.

Токсикоманія— різновид наркоманії. Теж не радість. Токсикоман вживає наркотичні речовини у вигляді отруйної пари, яку довго вдихають. Ці отруйні пари називають летючими наркотично діючими речовинами (ЛНДР).

Зазвичай токсикомани вдихають пари бензину, ацетону, ефіру, різні аерозолі, а також шевські креми, клей «Момент» і тому подібні промислові товари. Здавалося б, ці речовини не мають нічого спільного ані з ліками, ані з продуктами харчування. Проте шкода від токсичних речовин не менша: вони викликають зміни у мозковій діяльності, руйнують психіку людини. Такі незвичайні і спочатку приємні галюцинації згодом призводять до божевілля.

Виступ учня-читця.

7-й учень. Останнім часом зростає кількість медикаментів, непомірне вживання яких може призвести до наркоманії. Це так звані психотропні препарати. Їхній вплив на організм аналогічний наркотикам, але має свої особливості. Отже, до психотропних препаратів належать перелічені нижче.

Нейролетики — їх приймають при психічних розладах.

Транквілізатори — понижують патологічний страх, напругу.

Антидепресанти — призначають для зняття депресивного стану, а також як психостимулятори.

Деякі лікарські препарати можуть викликати наркоманію і токсикоманію. До таких препаратів відносять снодійочі. Вживати часто ці препарати неможна, адже у людини може виникнути залежність.

Психолог. Наркомани нерідко користуються лікарськими наркотичними засобами, які застосовуються в медицині. Але найбільш популярні у них рослинні наркотики сильної токсичної дії. Перш за все це препарати, що одержують із конопель канабіс. У різних регіонах їх називають по-різному: анаша в Середній Азії, харас в Індії, гашиш на Близькому Сході, марихуана в Америці.

Лікарі описують, що дія прийому препаратів із коноплі настає через 10—15 хвилин. Дія гашишу починається з відчуття голоду, спраги. Потім з'являються відчуття теплоти, легкості, бажання сміятись. Саме стан ейфорії приваблює тих, хто вживає наркотики. Проте ця насолода ефемерна. Через деякий час наркоман вживає наркотик не заради відчуття «гармонії», а щоб втамувати жахливі болі, які у простій мові називаються «ломкою». Що ж відчуває наркоман під час «ломки»? Жахливі судоми у м'язах, нестерпний головний біль, нудоту, спрагу. Це далеко, не всі «привабності» життя наркомана.

Виступ учня-читця.

8-й учень. Однією із найдавніших наркомати є кокаїнова. У кокаїністів досить часто буває галюцинація — переоцінення власних можливостей, їх стан супроводжує апатія, відсутність апетиту, фізичне виснаження, безсоння.

Популярні також наркотики з маслянистого (опіумного) маку: опіум, морфін, кодеїн, матадон.

Психолог. У чому сила, привабливість, «краса» наркотиків? У тому, що вони приносять задоволення. Тобто — викликають збуджений емоційний стан, що імітує радість і навіть щастя, підсилюють статеве ваблення, створюють відчуття повноти буття, що супроводжується фантастичними образами (галюцинаціями). На якийсь час зникає тривога, з'являється відчуття повної безпеки і можливості робити що завгодно, аж до самогубства і вбивства. Для людини, яка перебуває у наркотичному стані, немає обмежень. Але триває все це недовго. Потім настає депресія, виникають страхи, галюцинаторні образи набувають загрозливого і навіть жахливого вигляду, в усьому тілі і в голові біль... І щоб втамувати цей біль і позбутись привидів, треба знову вколотися... І так без кінця, Вірніше — до кінця, до повного саморуйнування і загибелі.

Отже, спочатку, після прийому наркотику,— сила, бадьорість, веселість, а потім — розбитість, спустошеність, сильний головний біль.

Наркоман проходить дві стадії своєї хвороби — наркотичної залежності. На першій стадії його організм активно бореться з наркотичною агресією, захищається всіма засобами. Ферменти, деякі елементи крові і лімфи («пожежні» й «санітари» організму) нейтралізують отруту: виводять її за допомогою нирок, печінки, легенів. Боротьба з наркотичними отрутами проявляється як серйозне нездужання: безперервно ллються сльози і, нудить, з'являються блювота, розлад шлунку, головний біль. Людина в такому стані часто агресивна. Рятівною виявляється нова порція отрути. Звичайно, це помилковий, тимчасовий порятунок, що веде до посилювання хвороби.

На другій стадії вже щосили йде накопичення в організмі наркотичної отрути у всіх органах і тканинах. Вона входить до складу крові наркомана, дезорганізуючи обмін речовин. Починається пряме і стрімке руйнування організму, яке супроводжується нестерпними стражданнями, а припинити їх можна лише введенням нових порцій наркотиків. Відтепер блаженство для наркомана — це відсутність жахливих болів. Тут вже не до «кайфу» — аби не корчило.

Виступ учнів-читців.

1-й учень. У всіх наркотиків одна підступна властивість: організм швидко звикає до цих речовин і починає вимагати нових, більших доз.

2-й учень. От як описують муки наркомана: «Висока людина кидалася по ліжку в лікарняній палаті із заготованими вікнами. Його тіло билося і корчилося в конвульсіях, покривалося крупними краплями поту. Час від часу починалися болісні судоми. Хворий плакав, лаявся, благав, загрожував, несамовито кричав: «Врятуйте! Благаю! Лікарю, укол! Будьте прокляті! Черв'яки білі, черв'яки гризуть мене, убийте черв'яків!».

3-й учень. Так буває з кожним із них, якщо немає нової дози. Природа мстить людині, мстить смертю. За нову дозу наркоман переступить через все: крастиме, калічитиме, грабуватиме і навіть вдасться до вбивства.

4-й учень. Ось інші описи «ломки» нещасних: «Біль нелюдський. Ніби

всередину забралася ціла згряя садистів, одні сплющують тобі кістки, інші вивертають суглоби, треті усюди вбивають цвяхи. Кишки рвуться на частини, ти натурально божеволієш. Все з мене тече — з очей, з носа, розлад шлунку замучив, від туалету далі ніж на два кроки краще не відходити. Рве однією жовчю.

Якби перша доза наркотиків викликала такий йтан, жодного наркомана не було б.

5-й учень. «Яне знав, що вже до вечора почнуться муки. Такі, що наступного дня буду близький до божевілля. Спав на горищах, у під'їздах, біля теплих радіаторів. Заснути ніяк не міг. І не тільки через холод. Постійно хотілося дурману. Мучило безсоння. Мучила якась звіряча злоба. З'явилося навіть бажання вбити когось. Страшенно страждав від галюцинацій, від болю в усьому тілі. То відчував, що все горить, то тремтів від холоду. Корчився, дерев'яніли м'язи. Був, як у тумані проте усвідомлював, що це передсмертні судоми».

Психолог. Є і більш вражаючі, справді страшні описи ломки. І у всіх один рефрен — «божеволієш». На жаль, це не метафора. У людини дійсно відбувається серйозне пошкодження психіки, вона перестає розуміти, де реальність, а де кошмари. Виникає стан, який називають неосудністю. У цьому стані наркомани часто здійснюють безглузді і просто дикі вчинки: охоплені манією руйнування, вони б'ють посуд, ламають меблі; галюцинуючи, приймають оточуючих за бісів або лиходіїв, які хочуть їх убити, і тому кидаються на них з ножем... Часто відбуваються і суїцидальні психози, які призводять людину до самогубства...

На другій стадії наркотичної хвороби відбуваються важкі ураження печінки й інших внутрішніх органів, розумова і етична деградація особи. Все значуще вжитті втрачено: рідний дім, сім'я, діти, робота, радість життя, мрії, і прагнення. Життя минуло, його не повернути, попереду безвихідь, нові муки і смерть. І саме тому найжахливіше усвідомлювати, що переважна більшість наркоманів — це юнаки та дівчата 16—20 років.

Закономірно перетворення наркоманів на бомжів або на злочинців. Лише подумати: глумлячись над собою, шукаючи смерті, знищуючи власне майбутнє, молодь ціною свого здоров'я приносить величезні прибутки наркодільцям!

Леонардо да Вінчі писав: «Хто не цінує життя, той не заслуговує на нього». Резон в цих словах, звичайно, є, але і жорстокість також. Адже наркоман не здобуває із землі або з повітря свою отруту, йому поставляють її, цілі армії негідників працюють на те, щоб вербувати все нових і нових рекрутів смерті. Тому слова великого італійця треба віднести в першу чергу до тих, хто торгує наркотиками і, отже, не цінує людське життя. Це вони, саме вони не заслужили на життя — торговці смертю.

Наркомани зі стажем — важко і невиліковно хворі люди, зі «зрушеним мозком», з ураженням усіх життєво важливих органів — нирок, печінки, серця, легенів, судин тощо., Діти наркоманів, як правило, нежиттєздатні, вік

їхній недовгий. Так наркоман сам припиняє на собі свій рід, вироджується ціла спадкова лінія.

Швидке розповсюдження в нашій країні з підліткового і юнацького віку куріння, пияцтва, токсикоманії і наркомани — це важкий удар по здоров'ю суспільства, це руйнування генофонду нашого народу.

Але уявіть, що ті, хто торгує наркотиками - це біси, які набули людського образу. Вони вводять людей в спокусу, позбавляють їх волі і розуму, щоб потім забрати їх душі і життя... Яке ж це безумство — піддатися їм!

Виступ учнів-читців.

6-й учень. Чому ж наркоманія розповсюджується, якщо вона несе такі страждання? Чому люди стають наркоманами? У своїх анкетах старшокласники причинами наркоманії називають наступні чинники:

Проблеми в родині, стреси — 40 відсотків;

Цікавість — 29 відсотків;

Наслідування інших — 21 відсоток;

Спілкування з друзями-наркоманами — 30 відсотків.

7-й учень. Від наркотичного передозування загинули зірки рок-музики: Джиммі Хендрікс, Джанет Джоплін, Кейт Мун, лідер групи «Нірвана» Курт Кобейн, король рок-н-ролу 70-х Елвіс Преслі. Цей сумний перелік можна продовжити. Хіба не жахливо, що молоді, талановиті, відомі особи, творчістю яких захоплювався весь світ, померли через власну безглузду недбалість?-

Ось випадок смерті від передозування наркотиками.

В тяжкому стані з сильною внутрішньою кровотечею у одну з лікарень поступив хворий 1971 року народження без роду-племені. В реанімаційному відділенні його буквально витягнули із того Світу, використавши всю донорську кров, що була в наявності, примінивши дорогі медикаменти, всі медичні знання і досвід. Хворий почав одужувати, і знову — кровотеча. Довелося його оперувати. Знову життя хлопця було врятовано. Його перевели в загальну палату. Все говорило про одужування, і раптом хлопець помер. Коли зазирнули під подушку померлого, то знайшли шприц із наркотичною речовиною. Це і була розгадка цієї історії.

Психолог. Сьогодні наркоманія заповонила всі шари нашого суспільства. Навіть слова з мови наркоманів увійшли до молодіжного сленгу. Напевно, вам знайомі фрази «я тащуся», «мене приколює», «я стирчу», «мене ламає зробити це». Між іншим, таке розповсюдження жаргону наркоманів свідчить про перемогу в суспільстві їхньої ідеології. Іще років двадцять тому слово «наркоман» викликало у людей відразу, страх. Хіба спало б комусь на думку жартувати на цю тему? А нині навіть у деяких відомих гумористичних програмах звучать анекдоти і навіть жартівливі монологи, герої яких наркомани. Тема наркоманії стала розвагою. Цікаво, чи здатні жартівники освітити з цього боку, наприклад, тему СНІДу? Гадаю, що ніхто з них не наважиться, а втім СНІД — закономірний наслідок вживання наркотиків.

За статистикою 80 відсотків наркоманів уражаються вірусом імунодефіциту, користуючись одним шприцом на всіх, зливаючи зілля в один посуд. Англійський вчений Джон Стіл вважає, якщо не запобігти поширенню СНІДу, епідемія цієї хвороби в найближчі 20—30 років може знищити половину населення земної кулі. Через 3—5 років СНІД стане однією з головних причин смерті людей у віці від 20 до 29 років.

В тебе прокиснет кров твои хотцов и дедов,
Стать сильным, какони, тебе не суждено.
На жизнь, ее скорбей и счастья не изведав,
Ты будешь, как больной, смотреть через окно.
И кожа сохнет, и мышцы ослабеют,
И скука вьется в плоть, желание губя,
И в черепе твоим мечты о костенеют
И ужас из дзеркал посмотрит на тебя.

Запитайте себе, чи хочете ви відповідати цьому портрету?
В усьому світі наркоманія переслідується законом — це суворе покарання для тих, хто виготовляє наркотики, хто їх реалізує і вживає.

Виступ учнів-читців.

1-й учень. 80 відсотків підлітків, які починали підробляти кур'єрами у наркоділків, вже через рік перетворюються на закінчених наркоманів.

2-й учень. Збагачення одних за рахунок здоров'я інших. Продавці наркотиків з'являються на дискотеках, в барах, в студентських гуртожитках, по можливості відвідують і школи.

3-й учень. У затишному куточку пропонують пакетик з білим порошком, обіцяючи «справжній, небувалий кайф за невелику платню. Головне, щоб ти узяв, щоб спробував... а тоді ти сам вже прийдеш до нього і віддаси все, що у тебе є: гроші, здоров'я, гідність, життя...

4-й учень. Тож не попадись до цих «павуків». Одержавши з тебе все, що можна, вони зникнуть, залишивши тебе на краю загибелі...

5-й учень. Законом передбачено покарання за виготовлення, збут, зберігання наркотиків. Але, як правило, дрібні торговці сировиною відбуваються штрафами, солідніші ділки сідають за ґрати. Проте, ані штрафи, ані роки ув'язнення, на жаль, не є відповідною платнею за сотні скалічених доль. Адже відомо, що здоров'я та життя купити неможливо.

6-й учень. На запитання: «Як ви ставитеся до тих, хто вживає наркотики?» старшокласники відповіли так: з відразою, ненавистю — 56 відсотків; з жалем, співчуттям — 49 відсотків; із повною байдужістю — 21 відсоток.

Але ніхто із опитаних школярів не виказав бажання допомогти наркоману, ніхто не хотів би вчитися з ним в одному класі, жити під одним дахом.

7-й учень. З наркобізнесом бореться міжнародна правоохоронна служба

— «Інтерпол». Але поки люди добровільно платитимуть за наркотики, цигарки, алкоголь — смертельний бізнес процвітатиме.

Психолог. Давайте разом поміркуємо, як запобігти поширенню цього зла.

Бесіда

Психолог. Чи можна виправдати людину, яка погодилась продавати наркотики, щоб допомогти власній родині, яка перебуває у злиднях?

У чому полягає небезпека наркотиків для окремої людини і суспільства загалом?

Що потрібно зробити, щоб наркоманія зникла?

Заключне слово психолога

Психолог. Хай кількість хворих на наркоманію не збільшиться ні на одну людину! Ваше здоров'я — це здоров'я вашої майбутньої родини, вашого роду. Не знищіть своє родинне дерево. Пам'ятайте: наркотики — загибель, мученицька смерть! і якщо раптом виникне спокуса спробувати їх — пригадай сьогоднішню нашу годину спілкування...

Пам'ятка

«Скажи наркотикам— «ні!»

Після години спілкування психолог роздає учням пам'ятки.

1. Не пробуй наркотики з цікавості або «за компанію»!
Більшість їх викликає звикання вже з першої дози.
2. Ніколи не піддавайся на підбивання на кшталт: «Неси спробувати? Хіба ти дитина?».
3. Пам'ятай про те, що будь-які наркотики коштують дорого і, роздаючи перші безкоштовні або дуже дешеві порції, їхні розповсюджувачі чіпляють на гачок нові жертви.
4. Якщо ти проводиш час у незнайомій компанії, то можеш випадково привернути увагу тих, хто заробляючи собі «дозу», залучає до наркотиків новачків. Стережись, цих людей!
5. Якщо знайомі на твоє наполегливе відмовляння від наркотиків ображаються: «Ти що не з нами?» — задумайся, чи варто продовжувати знайомство з людьми, які підштовхують тебе до наркотичної прірви.
6. Якщо тобі стали відомі випадки вживання твоїми знайомими наркотиків, обов'язково повідом про це дорослих. Таким чином ти станеш на перешкоді злочину!
7. Якщо ти став свідком, як підозріла незнайома людина пропонує у школі якусь речовину твоїм однокласникам, обов'язково повідом про це класного керівника чи директора. Таким чином ти станеш на перешкоді злочину!
8. Пам'ятай, запорука твого майбутнього — твоя розважливність і дбайливе ставлення до власного здоров'я!



Мета: розвивати в юнаків і дівчат здатність бачити життєву перспективу, визначати цілі свого життя; допомогти усвідомити їм, чого вони прагнуть; надати їхнім цілям реальну спонукальну силу; засвоїти практичні навички планування; навчити співвідносити близькі й дальні перспективи, використовуючи елементи психотехніки особистісного зростання.

Обладнання: магнітофон, таблиця правил позитивного мислення, бланки анкет.

Хід заняття

Вступне слово психолога

Дорогі друзі, в період ранньої юності перед вами постає завдання першого соціального усвідомлення Себе й свого місця в житті: встановлення нових, серйозних стосунків, професійне самовизначення, пошук супутника життя. Юнаки та дівчата мають об'єднати все те, що знають про себе, в єдине ціле, осмислити його, пов'язати з минулим та спроектувати в майбутнє.

Життєвий план—це поняття, що охоплює всю сферу особистісного самовизначення: моральне обличчя, стиль життя, рівень вимог до себе, вид діяльності

Важливе місце в цьому процесі посідає вирішення питання сенсу життя. Загальні світоглядні пошуки конкретизуються в життєвих планах. З багатьох уявних, фантастичних, абстрактних можливостей поступово вимальовується декілька реальних та прийнятних варіантів, з-поміж яких особистість зробить вибір.

У той же час необхідно вирішувати важливі особистісні проблеми:

- недостатній рівень самостійності;
- неадекватне самооцінювання й вимоги до себе;
- несформованість світогляду, цінностей та ідеалів, моральних еталонів;
- невдоволення собою;
- наявність негативізму;
- відсутність конкретних життєвих намірів і прагнень.

Спробуйте зараз самі визначити перешкоди, які утруднюють входження в нову сферу життя, в дорослий світ. *(Співвідношення між розумінням сенсу життя й намірами особистості; професійними інтересами й мотивами вибору професії; навчальними й професійними інтересами; почуттям обов'язку*

й прагненням до соціального схвалення.)

Вправа «Життєві перспективи»

Психолог. В умовах нової соціальної реальності знайти своє місце в суспільстві дуже складно. Життєвий шлях не лише траєкторія приватного життя окремої особистості, він окреслює й творчий, самостійний внесок в історію суспільства. Психологічна готовність діяти, активно виявляти себе, залишити по собі пам'ять часто стикається з невизначеністю цілей. Кожного дня відбувається величезна кількість внутрішніх і зовнішніх подій, які відбиваються на психічному здоров'ї особистості, потрібно бути готовим до найрізноманітніших ситуацій.

Давайте ми зараз занотуємо кожен окремо для себе все те, про що ви мрієте, чого прагнете, якими бачите себе у майбутньому. При цьому враховуйте «Правила позитивного мислення» (додаток).

Звучить тиха спокійна музика, присутні записують свої життєві перспективи.

По закінченні бажаючі обговорюють свої записи.

Вправа «Знайомство»

Психолог. Візьміть невеликий листок паперу, напишіть на ньому своє ім'я так, як хочете, щоб до вас зверталися. Спробуйте також зобразити свою емблему. (Заповнені листочки можна приколотися до одягу.)

Вправа «Зигзаг»

Ця вправа, розвиток комунікативних навичок: вчить слухати співбесідника, створювати зв'язок, бачити різні підходи до проблеми.

Гравці розміщуються по колу, об'єднавшись у дві команди. Пропонується обговорити тему «Чи потрібно визначати життєву мету?»

Одна частина гравців, незалежно від особистої позиції, шукає аргументи «за», інша «проти».

Спочатку виступає гравець № 1, наприклад, із команди, яка стверджує, що мету ставити потрібно. Потім гравець №2 із іншої команди повинен відповісти йому, продовжуючи своїми словами висловлювання попереднього гравця. Якщо попередній виступаючий згодний з його поясненням, то тільки тоді гравець № 1 із протилежної команди висуває свої аргументи про те, що цілі ставити, наприклад, безглуздо, оскільки життя не передбачуване...

Потім гравець № 2 з протилежної команди пояснює, як він зрозумів виступаючого й висуває свої аргументи. Так продовжується ланцюг виступів, тобто «zigzag».

Вправа «Сила мети»

Психолог. Юнакам і дівчатам пропонується встати, поставити ноги на ширину плечей, руки витягнути вперед паралельно підлозі, потім повернутися всім тілом назад і зафіксувати поглядом місце на стіні, яке вдалось побачити; повернутися в попередній стан; закрити очі, уявити собі, що наступного разу

вдасться повернути свій корпус значно далі, а потім, відкривши очі, повернутися знову. Порівнявши те місце в просторі, в якому вони тепер опинилися, з уявною відміткою на стіні, яка зафіксувала їх попередній поворот, вони могли наочно впевнитися в реальній силі дії поставленої перед собою цілі.

Вправа «Вперед до мети»

Психолог. Ви їдете в переповненому автобусі й пробуєте протиснутися до виходу. Якщо автобус похитнеться, якщо він загальмує або ж різко прискорить рух, ваші зусилля пробратися до виходу будуть більш ефективними. (Людину цілеспрямовану будь-які потрясіння, як успіхи чи невдачі просувають вперед, домети).

Дається можливість проаналізувати бажаним схожі ситуації на власному прикладі.

Вправа «Найкраще й найгірше»

Психолог. На наше життя впливають різні події і й люди. Давайте з'ясуємо, який це може

бути вплив. Випишіть п'ять найнеприємніших подій, які відбулися в вашому житті.

Після кожного пункту відзначте, завдяки чому чи кому відбулася ця подія. Випишіть п'ять найприємніших подій, які сталися у вашому житті. Знову відзначте завдяки чому або кому відбулася ця подія.

Після цього проводиться обговорення вправи.

Додаток

Звичайно, легше просто жити, ніж жити, прогножуючи, свідомо конструюючи своє життя. Але слід розуміти, що в житті будь-який успіх—результат важкої праці. Слід з'ясувати собі, що коли ви не маєте власної програми досягнень результатів, то хтось інший зробить це за вас, включить вас у свій план.

Кожній людині корисно час від часу переглядати свої життєві цілі, вносити корективи відповідно до змін у житті суспільства. Іноді слід зупинитися й подумати: а чого я насправді прагну?

Добре було б, щоб кожен мав спеціальний зошит і заглядав туди хоч б раз на півроку. Таким чином, ви могли б самостійно навчитися планувати майбутнє життя, бачити далекі й близькі перспективи, реагувати на зміни, робити поправки в своїх планах та вчинках.

Правила позитивного мислення

- Описані вами мрії мають бути тільки позитивними, не згадуйте того, чого б ви не хотіли, а лише те, чого бажаєте.

- Речення мають бути конкретними, спробуйте чітко уявити собі, який це має вигляд. Чим детальніше опишете, тим краще мозок налаштується на досягнення мети.

- Спробуйте точно уявити, який буде результат: що буде, коли досягнете

мети, що ви відчуватимете, що і хто вас оточуватимете, який вигляд матимете ви.

- Складайте лише такі цілі, досягнення яких залежить лише від вас самих, не покладайтеся на когось. Те, що ви хочете має йти від вас самих, бути вашим.

- Складаючи свої цілі, подумайте, чи не будуть вони збитковими для інших, ваші результати повинні приносити користь і вам, й іншим.



ризикована сексуальна

поведінка молоді



Мета: навчити оцінювати ризик у життєвих ситуаціях, оцінювати рівень власної відповідальності, допомогти підліткам засвоїти навички відповідальної безпечної поведінки і відмови.

Обладнання: ситуації на картках, плакати «Ступінь ризику», «Валіза лікаря», «Шкала ризику», пам'ятки.

Хід заняття

Привітання. Знайомство. Повідомлення теми, мети заняття

Мета: активізація уваги учасників, підготовка їх до подальшої роботи, створення комфортної атмосфери.

Вправа. Закінчити речення «Для мене кохання — це...».

Прийняття правил роботи групи

Мозковий штурм «Ситуації, в яких є ризик зашкодити своєму здоров'ю»

Мета: усвідомлення учасниками, що є багато ситуацій, наслідками яких може бути загроза здоров'ю, і того, що ці наслідки безпосередньо пов'язані з поведінкою самої людини.

Учасникам пропонується назвати ситуації, які є ризикованими для здоров'я. Усі відповіді записуються на дошці. Отримана інформація узагальнюється.

Підсумок. Отже, що являють собою ризик і ризикована поведінка?

Ризик — це ситуації чи обставини, за яких вам та вашому здоров'ю або навіть життю може загрожувати небезпека, але за певної поведінки її можна уникнути. Ви ризикуєте:

1. Коли вживаєте алкоголь, тютюн або наркотики
2. Коли починаєте жити статевим життям
3. Коли маєте кілька статевих партнерів

Кожен з вас має усвідомити, наскільки він ризикує і як цей ризик можна зменшити або уникнути його зовсім. Ризиковані ситуації потребують відповідального ставлення, відповідальних рішень і поведінки.

Вправа «Ризикована поведінка»

Мета: навчити учнів оцінювати ступінь ризику в тій чи іншій ситуації.

Учасники об'єднуються у 5 підгруп. Кожна підгрупа отримує аркуш зі змалюванням певної ситуації. Психолог пропонує кожній підгрупі оцінити ступінь ризику у зазначених ситуаціях. Для цього він вивішує на дошці таблицю з трьома ступенями ризику і колонкою «Єдина думка відсутня».

Під час обговорення психолог називає ситуації і заносить їх до таблиці. Потім він підбиває підсумки щодо наслідків, які можуть виникнути за тієї чи іншої ситуації.

Ситуації	Ризик відсутній	Ризик невеликий	Ризик великий	Єдина думка відсутня
1. Уживання наркотиків				
2. Уживання алкоголю				
3. Куріння				
4. Статеві стосунки				
5. Недотримання правил особистої гігієни (користування чужими зубними щітками, бритвами, помадами, рушником)				

Підказки

1. Куріння, алкоголь і наркотики впливають на свідомість і поведінку людини, знижують рівень самоконтролю людини, і людина може здійснювати вчинки, яких би не зробила в «звичайному» стані (злочин, статеві стосунки з випадковими партнерами, тому більше ризику інфікування хворобами, що передаються статевим шляхом, ВІЛ, вагітності тощо).

2. Паління, алкоголь і наркотики знижують захисні сили організму, тому ці люди більше ризикують захворіти.

3. Уживання наркотиків може призвести до інфікування ВІЛ, гепатитом, злочинів, передозування і смерті.

4. Статеві стосунки можуть призвести до небажаної вагітності, інфікування ІПСШ/ВІЛ, втрати почуття самоповаги.

5. Недотримання правил особистої гігієни може призвести до інфікування.

Рефлексія

Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

Висновок

Психолог. Кожен оцінює ступінь ризику по-своєму, але ризик є в усіх цих ситуаціях. Здебільшого молода людина применшує ступінь ризику, оскільки не має достатньої інформації щодо ризикованої поведінки й досвіду, вважаючи, що саме з нею нічого небезпечного статися не може — «Синдром водія». Але краще подумати про наслідки ризикованої поведінки заздалегідь.

Вправа «Оціни ризик ВІЛ-інфікування»

Мета: виробити в учнів вміння оцінювати поведінку щодо її ризикованості.

Робота у 5 підгрупах. Кожній підгрупі дається аркуш з описом 6 ситуацій. Учня пропонується оцінити ризик ВІЛ-інфікування у наведених ситуаціях таким чином:

- ДР (дуже ризиковано) — значний контакт із кров'ю, спермою, вагінальними виділеннями, які містять небезпечну концентрацію ВІЛ.
- РН (ризик низький) — існує можливість незначного контакту з рідинами організму ВІЛ-інфікованого.
- РВ (ризик відсутній) — відсутність контакту з кров'ю, спермою або вагінальними виділеннями ВІЛ-інфікованого.
- ? – ви цього не знаєте.

	Ситуації	Ризик
1	Користуватися туалетом у громадських місцях	
2	Доглядати хворого на СНІД	
3	Обробляти рану іншої людини без гумових рукавичок	
4	Мати незахищені статеві контакти	
5	Повторно використовувати презервативи	
6	Дружній поцілунок	
7	Робити ін'єкції одним шприцом	
8	Їздити в переповненому транспорті	
9	Користуватися спільною голкою для проколювання вух	
10	Утримуватися від статевих стосунки	
11	Ходити до школи з ВІЛ-позитивними дітьми	
12	Бути покусаним одним комаром	
13	Робити насічки на шкірі ножем, яким	

	користувалися інші	
14	Здавати кров на станції переливання крові	
15	При статевих контактах користуватися презервативами	
16	Вживати приготовлену ВІЛ-позитивним їжу	
17	Плавати у басейні, водоймі	
18	Дружити з ВІЛ-позитивним	
19	Погоджуватися на секс без презерватива	
20	Цілуватися в губи	
21	Обнімати ВІЛ-позитивного друга	
22	Часто змінювати сексуальних партнерів	
23	Робити штучне дихання «рот в рот»	
24	Робити ін'єкції одноразовим шприцом	
25	Користуватися спільною голкою для нанесення татуювання	
26	Користуватися бритвою іншої людини	
27	Сидіти за однією партою з ВІЛ-позитивним учнем	
28	Користуватися спільними голками для ін'єкцій	
29	Пити з однієї склянки з ВІЛ-позитивним	
30	Користуватися спільною зубною щіткою	
31	Обробляти рану іншої людини в гумових рукавичках	

Презентація відповідей. Обговорення

Рефлексія

Психолог. Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

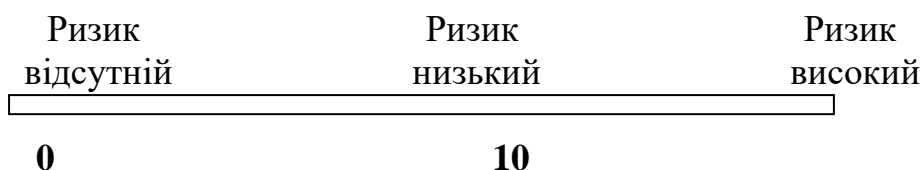
Підсумок

Кожна людина повинна бути інформованою про шляхи передання ВІЛ-інфекції, тоді вона зможе значно зменшити ризик ВІЛ-інфікування.

Вправа «Оцінюємо власний ризик»

Мета: навчити учнів оцінювати власну поведінку щодо її ризикованості.

Психолог. Щоб уникнути інфікування ВІЛ/ПСС, небажаної вагітності, важливо визначитися з власною поведінкою. Слід оцінити, чи не є вона ризикованою. Зверніть увагу на наведені раніше варіанти ризикованої поведінки і пригадайте, чи не було чогось схожого у вашому житті. Оцініть власну поведінку з точки зору її ризикованості. Де б ви могли поставити позначку на цій шкалі? Як ви вважаєте, ризик ВІЛ-інфікування зростає, коли ви подорослішаєте?



Рефлексія

Психолог. Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

Підсумок

Наше подальше життя, здоров'я залежить насамперед від способу нашого життя, наших вчинків, нашої поведінки. Намагайтеся вести себе так, щоб звести до мінімуму ризиковані ситуації у вашому житті.

Інформаційне повідомлення «Тестування на ВІЛ-інфекцію»

Мета: узагальнити інформацію про шляхи передання ВІЛ-інфекції, інформувати про пункти перевірки на ВІЛ-інфекцію.

Шляхи передання ВІЛ-інфекції:

1. Статевий (коли при незахищеному статевому акті сперма або виділення із статевих органів потрапляють на слизові оболонки вагіни, пеніса, ротової порожнини або прямої кишки).

2. Через кров (коли користуються голкою, бритвою, інструментом для татуювання, яким користувалася перед цим інфікована людина і кров якої залишилося на цих предметах, під час повторного використання шприців або голок після вірусоносія, під час переливання інфікованої крові).

3. Від матері до дитини (під час вагітності, пологів або через молоко матері).

Носії ВІЛ упродовж тривалого часу можуть виглядати і почуватися здоровими. Цей період може тривати роками. Увесь цей час людина, не підозрюючи, що в неї ВІЛ-інфекція, може інфікувати інших. Та надалі імунна система слабшає, а вірус сильнішає. З часом людина захворює на СНІД і вмирає. Існують ліки, за допомогою яких можна стримати розвиток ВІЛ-інфекції в організмі людини, хоча вони не виліковують СНІД, а тільки продовжують життя інфікованих.

Якщо людина усвідомлює, що була в ризикованій ситуації, їй слід пройти обстеження на ВІЛ-інфекцію. Це обстеження є конфіденційним й анонімним, безкоштовним. За законом, ніхто не має права розголошувати його результати, слід лише повідомити свого сексуального партнера. Якщо результат негативний, слід пройти повторне тестування через 3 місяці, між тестами не повинно бути ризику зараження. У Вінниці тестування можна пройти в обласному центрі профілактики ВІЛ-інфекції і боротьби зі СНІДом, шкірно-венерологічному диспансері, багатьох медичних установах.

Висновок

Психолог. Ми повинні добре знати шляхи передання інфекції для того, щоб захистити себе.

Вправа «Уявіть себе лікарем» (10 хв.)

Мета: розвивати вміння аналізувати ситуації, приймати ефективні рішення.

Учасники об'єднуються в 3 підгрупи.

Психолог. Уявіть себе лікарем, який має відповісти на наведені нижче листи. Використовуйте поради з «Валізи лікаря».

Листи:

Шановний лікарю!

Мені 14 років, і я маю проблему, з якою не знаю, до кого звернутися. Я зустрічаюся зі своїм хлопцем протягом 5 місяців. Тепер він говорить, що ми готові до сексу. Я сказала, що не готова, але він твердить, це тому, що я його не люблю. Він сказав, що покине мене і зустрічатиметься з іншою дівчиною, якщо я не погоджусь. Ще він каже, що усі «це» робляться справді люблю його і не хочу втратити.

Я збентежена, Іра

Шановний лікарю!

Сподіваюся, ви допоможете. Мені 16 років, і цього літа в мене були статеві стосунки з трьома різними хлопцями. Я не користувалася жодними захисними засобами. Тепер я думаю про можливу вагітність, СНІД та хвороби, що передаються статевим шляхом. Я думаю, що можу бути вагітна, і хвилююся, чи не заразилася я ВІЛ. Що мені робити?

Я у відчаї, Алла

Шановний лікарю!

Звертаюся до вас за порадою стосовно моєї подруги Оксани. Нещодавно вона познайомилася з одруженим чоловіком, удвічі старшим за неї. Він водить її до ресторанів і подарував мобільний телефон. Учора вона сказала, що він купив для них путівки на курорт. Я думаю, що вона не повинна приймати від нього подарунки і тим більше їхати з ним.

Я стурбована, Настя

Поради лікаря

- Утримуйтеся від сексуальних стосунків.
- Відкладіть сексуальні стосунки до того часу, коли зможете відповідати за можливі наслідки.
- Виявляйте свої почуття без сексу.
- Зберігайте вірність сексуальному партнеру.
- У випадку сексуальної активності користуйтеся якісними презервативами, придбаними в аптеках.
- Пройдіть обстеження на ВІЛ/СПІД.
- Страх може спричинити проблеми; зверніться за допомогою до фахівця якнайшвидше.

Після обговорення представник кожної підгрупи зачитує лист і варіант відповіді на нього.

Рефлексія

Психолог. Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

Висновок

Психолог. Утримання від сексуальних стосунків, відкладення їх до того часу, коли ви зможете відповідати за наслідки статевих стосунків, виявлення почуттів без сексу — це основа вашої безпеки, шлях уникнення багатьох проблем.

Обговорення ситуації

Учасники об'єднуються в 3 (4) підгрупи.

Психолог. Ранні сексуальні стосунки призводять до багатьох небажаних, навіть трагічних наслідків. Серед поширених проблем — психологічні травми, осуд оточуючих, вагітність, зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом. Послухайте історію, подібні до якої трапляються в реальному житті. Прочитайте й обговоріть можливі наслідки запропонованої історії.

Історія

Олена, як і багато її подруг, давно задивлялася на одинадцятикласника Максима: гарний, дотепний, має мотоцикл. Щоправда, репутація в нього не вельми — багатьох дівчат довів до сліз. Та це лише додавало йому популярності.

Одного разу Максим зустрів Олену після школи і запросив покататися. Дівчина одразу погодилася: нарешті її мрія здійснилася! «Головне, — подумала вона, — не розчарувати його». Коли вони залишилися наодинці, Максим запитав: «Я тобі подобаюся? Ти мене любиш?». Дівчина зашарілася й тихо відповіла: «Так». «Тоді довірся мені», — сказав Максим, і вона не намілилась відмовити...

Наступного дня Олена побачила Максима у школі. Він розмовляв із хлопцями. Підійшла, привіталася, але Максим навіть не глянув у її бік. Дівчина кілька тижнів переживала, шукала зустрічі з ним, а він уникав її. Невдовзі Олена зрозуміла, що вагітна...

Варіанти розвитку подій

1. Під тиском батьків Олена і Максим погоджуються взяти шлюб.
 - З якими психологічними і матеріальними проблемами вони зіткнуться?
 - Чи готові вони самостійно розв'язувати ці проблеми?
 - Чи вдасться їм продовжити навчання?
 - Чи великі шанси на збереження цього шлюбу?
2. Олена вирішує народити дитину.

- Які можливі негативні наслідки для здоров'я дитини під час вагітності і матері — підлітка?
- Які шанси має Олена продовжити навчання і здобути професію?
- Які наслідки цього рішення для Максима (тест на ДНК крові є підставою для визначення батьківства і призначення аліментів на дитину)?

3. Олена зважується на аборт.

- Як це вплине на фізичне здоров'я дівчини?
- Як це вплине на психічний стан Олени?
- Як можуть поставитися до цього її батьки, родичі, знайомі?

4. Олена вирішує народити дитину і віддати її на всиновлення.

- Як почуватиметься дівчина в подальшому житті?
- Як це може вплинути на її подальший шлюб?
- Як це може позначитися на долі її дитини?

Рефлексія

Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

Висновок

Психолог. Ранні статеві стосунки призводять до багатьох проблем. Утримання від раннього статевого життя — єдиний засіб уникнення небажаної вагітності, осуду оточуючих, психологічних травм.

Вправа «Твій свідомий вибір» (10 хв.)

Мета: навчити учнів робити свідомий, відповідальний вибір щодо початку статевого життя.

Робота в 3 підгрупах. Нижче наведені типові причини, з яких люди погоджуються на сексуальну близькість. Обговоріть, які з цих причин, на вашу думку, є відповідальними, а які — ні.

Причини, з яких люди погоджуються на сексуальну близькість:

1. Щоб довести своє кохання.
2. Щоб утримати коханого, через побоювання, що в іншому разі він покине.
3. З цікавості.
4. Через упевненість, що «всі так роблять» (або побоювання бути «білою вороною»).
5. Тому, що це здається правильним.
6. Щоб стати популярнішим серед однолітків.
7. Тому, що партнер пропонує довіритися йому, запевняє, що не буде жодних проблем.
8. За гроші чи подарунки.
9. Тому, що обом цього хотілося.
10. У стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння.
11. Щоб довести, що вони вже дорослі.
12. Якщо люди хочуть мати дитину.
13. Якщо люди створили сім'ю.

14. Коли люди кохають один одного, готові до близьких стосунків і до відповідальності за можливі наслідки.

Представники кожної підгрупи називають номери тих причин, які, на їх думку, свідчать про відповідальність під час вступу в статеві стосунки.

Рефлексія

Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

Висновок

Психолог. Хоча ранні статеві стосунки породжують багато проблем, молоді люди часто погоджуються на них. Рішення про це зазвичай приймається необдуманно, під впливом алкоголю. Дуже важливо, щоб рішення про статеві стосунки приймалися завчасно у спокійній атмосфері. Ваша позиція має бути зваженою і чітко визначеною. Лише в цьому випадку ви зможете пояснити її своєму другу й відстояти. Приймаючи це важливе рішення, беріть до уваги свої життєві цінності і плани.

Роздача пам'яток

Мета: познайомити учнів з варіантами відмови в ситуаціях примусу до статевих стосунків; інформувати про можливі поради щодо відмови від статевого життя, уникнення небажаних стосунків.

Існує багато вагомих причин для відкладення сексуальних стосунків до того часу, коли ви подорослішаєте. Ознайомтеся з причинами, за яких молодь обирає «Ні». Оберіть 4 найважливіших для вас причини.

Причини відмови	Твердження, вислови
Занадто молодий або не готовий	Я ще надто молода. Я не впевнена. Я не готова. Ми ще не готові. Я поки що не хочу сексу. Мені добре і без сексу. Я теж, але хочу зачекати
Прагнення емоційної близькості	Не треба поспішати. У нас попереду багато часу. Ми могли б обніматися і цілуватися
Небажана вагітність, можливість інфекції	Я не хочу стати мамою. Не існує абсолютно надійного захисту. ВІЛ та інші інфекції передаються статевим шляхом. Досить і одного разу, щоб завагітніти. Я не жартую, я справді не хочу завагітніти (заразитися). Я не хочу ризикувати
Потреба в коханні	Вибач, але я тебе не кохаю
Релігійні або власні моральні цінності й переконання	Позашлюбні сексуальні стосунки — гріх. Для мене позашлюбні сексуальні стосунки неприйнятні. Я не хочу сексуальних стосунків до шлюбу (повноліття, на

	цьому етапі свого життя)
Можливий осуд батьків, родичів, громади	Цього не втримаєш у таємниці. Ти не знаєш моїх батьків
Стан сп'яніння	Алкоголь — поганий радник. Тільки не тепер, коли ми випили. Мені не потрібен алкоголь, я просто цього не хочу
Небажана пропозиція або тиск	Мені це не подобається. Не тисни на мене. Ні, я не хочу. Я знаю, це не всі роблять. Я не терплю, коли на мене тиснуть

Висновок

Психолог. Кожен обирає свої варіанти відмови, прийнятні для нього. Впевнена, чітка відмова — запорука уникнення небажаних стосунків.

Наведені поради допоможуть вам відмовитися від статевого життя, уникнути небажаних стосунків. Прочитайте їх.

№	Поради
1	Ходіть на вечірки та інші розважальні заходи тільки з друзями
2	Уникайте місць, де не можете отримати допомогу, безлюдних місць
3	Не носіть провокуючого одягу, не поведіться сексуально, якщо не прагнете сексу, не ходіть вечорами самі
4	Як тільки відчуваєте незручність або страх, ситуація виходить з-під контролю — йдіть геть
5	Займіться чимось (спорт, мистецтво, творчість, навчання)
6	Не сідайте в попутні машини, не подорожуйте автостопом
7	Не беріть грошей і подарунків від малознайомих людей
8	Відмовляйтеся від пропозиції зайти додому
9	Застосовуйте інші можливості прояву почуттів (подаруйте квітку, напишіть СМС, приготуйте сюрприз, доторкніться, візьміть за руку, пригорніть, поцілуйте, привітайте)
10	Відмовляйте впевнено

Підбиття підсумків

Психолог. У житті молодої людини може виникати багато ризикованих ситуацій. Ви ризикуєте, коли починаєте жити статевим життям. Небажана вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом, у тому числі ВІЛ-інфекція, психологічні травми, почуття неповноцінності, самотності, відчуження, осуд і нерозуміння оточуючих — це основні проблеми, з якими можуть стикнутися

молоді люди. Утримання від початку статевого життя, використання презервативів, збереження вірності партнеру — це основні способи уникнення вищеназваних проблем. Ваше майбутнє, ваше життя і здоров'я залежить від вашої свідомої, відповідальної поведінки зараз. Бажаю вам бути здоровими!

Рефлексія заняття

Психолог пропонує відповісти на запитання «Чим було корисне для мене це заняття?»



**- МИ ВПЕВНЕНІ
В СОБІ!**

Мета гри:

- зниження у старшокласників рівня тривожності у зв'язку з незалежним тестуванням;
- сприяння підняттю впевненості у своїх силах;
- розвиток навичок групової взаємодії;
- мобілізація особистісних ресурсів: кожен має отримати можливість побачити свої сильні сторони очима однокласників.

Матеріали: візитні картки чотирьох кольорів (за кількістю учасників), папір для малювання, олівці, фломастери, фліп-чарт, текст «екзаменаційного тесту», варіанти відповідей, бланки відповідей, 4 варіанти пам'яток (за і кількістю учасників) «Як готуватися до тестування», 4 газети.

Підготовчий етап. За декілька днів до початку гри біля кабінету психолога вивішується жартівливе оголошення: «У п'ятницю після 6-го уроку учнів 1 старших класів чекає щось неймовірне... Дуже неймовірне!». Підпис: «Психологічна служба школи». Через два дні на загальношкільній дошці з'являється нове оголошення з іншим змістом, але також з елементами інтриги.

Хід гри

При вході до класу, де відбуватиметься гра, учасників зустрічають ведучі, приколюючи кожному «візитку». У подальшому учні ділитимуться на підгрупи саме за кольором «візиток». Необхідно завчасно продумати склад підгруп, щоб їхні сили були рівні.



Ритуал привітання. Вправа «Летючі вогники»

Учасники сидять колом. Ведучий передає своєму сусіду привітання, супроводжуючи його будь-яким рухом, наприклад, устаючи, присідаючи, вклоняючись. Наступний учасник повторює і слова привітання, й рухи.

Для ускладнення гри за кожним наступним колом додаються інші слова та рухи привітання (наприклад, плескання в долоні та уклін, привітання з декількох слів).

Вправа повторюється 2—3 рази, із прискореним темпом.

Вправа «Диригент оркестру»

Мета: психологічне налаштування (розминка).

Ведучий (диригент) піднімає та опускає руки. Що вище (нижче) руки, то голосніше (тихіше) учасники плескають у долоні. Диригентами можуть бути й учасники. (Для розігріву можна використати й інші ігри.)

Вправа «Асоціації»

Ведучий говорить про незалежне тестування і пропонує написати асоціації до слова «тестування»: «Тестування — це...».

Підбиваючи підсумок, ведучий говорить, що тестування — серйозне випробовування, яке змушує людину мобілізувати всі свої зусилля. У кожній людині є свої якості і властивості, які будуть потрібні під час випробовування. І зараз їтиметься саме про них.

Вправа «Мої сильні сторони»

Усі учасники сидять у колі. Ведучий тримає в руках Братину (предмет, що передається з рук у руки від одного учасника до іншого). Бажано, щоб цей предмет був у формі чаші, невеличкої широкої вази, горщика, піали. Використання Братани дає більше можливостей висловитися, оскільки кожен учасник чекає, коли отримає право голосу. Так йому легше сфокусуватися на темі обговорення та детальніше обдумати свою відповідь.

Ведучий. Зараз кожен із вас подумає про свої сильні сторони. Пригадайте життєві ситуації, коли ви були задоволені собою і розуміли, що успіху досягай завдяки певним своїм особливостям, які цінуєте, приймаєте в собі; які дають вам відчуття внутрішньої впевненості. Не обов'язково говорити лише про позитивні риси характеру, варто зазначити, що може бути точкою опори в різні моменти життя. Важливо, аби той, хто говорить, говорив прямо, без «але». Виконуючи вправу, необхідно уникати висловлювань про свої недоліки, слабкості.

(Ведучий не повинен допускати самокритики, самоосуду.)

Вправа «Фоторобот»

Учасники діляться на групи за кольором «візиток» і сідають за ігрові столи. Бажано, щоб учасники не мінялися картками, оскільки тоді команда може складатися лише з аутсайдерів.

Після того, як команди займуть свої місця, розпочинається основна частина. Ведучий нагадує учасникам про знайому для них ситуацію: «Як часто перед екзаменом чи контрольною роботою нам хочеться, щоб хтось зробив це за нас. Сьогодні така можливість є».

Інструкція: кожна команда має скласти своєрідний «фоторобот» людини, яка зможе здати за учасників складний екзамен. Зовнішній вигляд, властивості і риси характеру цього «фоторобота» необхідно запозичити у членів команди. При цьому є обов'язкова умова: у кожного члена команди необхідно запозичити хоча б одну рису.

Потім портрет малюється, дається його короткий опис, і презентується всім учасникам гри.

Приклад виступу-презентації: «Ми вирішили поєднати кмітливість Гліба і посидючість Каті, додати наполегливість Антона, чарівну посмішку Олени. У нас вийшла людина, яка впорається з будь-яким екзаменом».

Вправа «Пробне тестування»

По закінченню роботи і презентацій ведучий повідомляє, що зараз буде проведено пробне тестування. Нагадує правила виконання тестів: на аркуші записується номер запитання і варіант відповіді.

Кожна команда виконує тест разом, від імені свого «фоторобота». За результатами тестування всі отримають рекомендації з підготовки і здачі ЗНО.

Далі зачитуються запитання і варіанти відповідей (додаток 1 на с. 28). Кожна команда записує свій варіант, після чого тести здаються на «перевірку».

Варто зауважити, що запитання не повинні нести серйозного змістовного навантаження. Головне, щоб учні працювали згуртовано, у швидкому темпі й адекватно реагували на жарти. «Перевірка» насправді не проводиться. Хоча в учасників має створитися ілюзія, що така перевірка проведена, оскільки за її «результатами» кожна команда отримує свої «особливі» рекомендації з підготовки і здачі тестування.

Обговорення вправи. Учасники повертаються в коло й обговорюють, які почуття переживає людина після серйозного випробування, відповідальної справи (радість, що все позаду; задоволення від добре зробленої справи; можливо, досаду за допущені помилки тощо). Відповіді записуються на фліп-чарті.

Ведучий, дотримуючись загальної фабули гри, пропонує після екзамену поїхати всім разом на екскурсію, відпочинок.

Гра «Подорож на газеті»

Кожна команда має вміститися на газетному аркуші (транспортний засіб, на якому поїдуть відпочивати). Потім завдання повторюється, але вже на газеті, складеній навпіл і т. д. Перемагає та команда, яка швидше та якісніше виконає завдання, розмістившись на найменшій площі газети.

Вправа «Бажаю собі на екзамені...»

Усі повертаються в коло. Оголошуються результати «перевірки» тестів, вручаються призи в чотирьох номінаціях (найпрактичніша команда, з найкращим почуттям гумору, найдружніша, найоригінальніша).

Групам видають рекомендації (додаток 2) з підготовки до тестування (екземпляр отримує кожен учасник). Рекомендації відрізняються одна від одної, але загалом усі корисні.

Наприкінці пропонується закінчити речення: «Бажаю собі на екзамені...».

Ритуал прощання

Додаток 1

«ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ» ТЕСТ

1. Ви потрапили до літературного салону минулого століття:
 - а) із задоволенням читаете свої нові вірші;
 - б) сидите в куточку і думаєте, як непомітно втекти;
 - в) «заграєте» до оточуючих.
2. Білосніжна яхта несе учасників гри хвилями океану. -Ви:
 - а) радісно смієтеся, підставляючи обличчя вітру;
 - б) граєте в теніс і засмагаєте на верхній палубі;
 - в) навіть не можна уявити, що робите.
3. Учасники гри дивляться по телевізору 539 серію нового мексиканського серіалу. Ви:
 - а) гірко плачете разом із героїнею;
 - б) намагаєтеся коротко розповісти зміст попередніх серій;
 - в) не розумієте по-мексиканськи.
4. Учасники гри "ідуть відпочивати. Вам:
 - а) прийшла в голову чудова ідея, і ви повертаєтеся додому, щоб записати її;
 - б) у голову прийшла чудова ідея, але ви навіть не спробували запам'ятати її;
 - в) нічого не прийшло в голову.
5. Одного разу учасники гри потрапили на Марс. Ви:
 - а) вели корабель чітко по курсу;
 - б) запропонували «плюнути» на заплановане і вирішили полетіти на Венеру;
 - в) забули закрити ілюмінатор.
6. Учасники гри опинилися на безлюдному острові. Ви:
 - а) почали будувати корабель;

- б) досить швидко обросли шерстю;
 - в) полетіли самі на викинутому хвилию гелікоптері.
7. Закінчивши школу, учасники гри домовилися зустрічатися щорічно. Ви:
- а) прийшли лише тому, що обіцяли;
 - б) цілий рік чекали цього дня і линули на зустріч, як на крилах;
 - в) узагалі-то збиралися піти, але завадив несподіваний дощ.
8. Учасники гри оберігають повітряний простір навколо школи. Ви:
- а) про всяк випадок збиваєте все, що пролітає в межах досяжності;
 - б) при появі об'єкта відвертаєтеся в бік, ніби нічого не помічаєте;
 - в) ретельно охороняєте повітряний простір навколо школи.
9. Учасники гри проводять складний експеримент. Ви:
- а) три доби не змикаєте очей;
 - б) готуєте всім каву;
 - в) усе зіпсували.
10. Учасники грають у гру «Що? Де? Коли?». Ви:
- а) організовуєте роботу команди;
 - б) постійно втручаєтеся зі своїми ідеями;
 - в) не зрозуміли запитання.
11. Після гри всі учасники вирішили взятися за розум. Ви:
- а) були обурені самою ідеєю;
 - б) вирішили, що за розум візьматися з наступного понеділка;
 - в) узяли звільнення за станом здоров'я.

Додаток 2

ЯК ГОТУВАТИСЯ ДО ТЕСТУВАННЯ

Що робити, коли втомилися очі?

Під час підготовки до екзаменів збільшується навантаження на очі. Якщо втомилися очі, значить, утомився й організм, йому може не вистачити сили для виконання екзаменаційного завдання. Необхідно дати змогу очам відпочити. Отже, виконайте такі вправи:

1. Подивіться поперемінно вгору-вниз (15 с), вліво-вправо (15 с).
2. Намалюйте очима своє ім'я, прізвище.
3. Фіксуйте поперемінно погляд на віддаленому предметі (20 с), потім на аркуші паперу перед собою (20 с).

Як психологічно підготуватися до екзаменів?

Щоб у критичній ситуації не «втратити голови», необхідно не-ставити перед собою надзвичайних завдань. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Готуватися до неї треба заздалегідь у стані відносного спокою. Розпочинайте готуватися до екзаменів завчасно, частинами. Якщо важко зосередитися, зібратися з думками — починайте з простого.

Як накопичити необхідну енергію?

Ефективність вашої роботи залежить від внутрішньої енергії, яка проявляється у вашій діяльності. Як накопичити таку енергію?

Найпростіший метод — накопичувати енергію шляхом глибокого ритмічного дихання. Спрямовуємо долоні вгору, протягом 8 секунд удихаємо, стільки ж часу затримуємо дихання, намагаємося відчувати, як енергія розходить по всьому тілу.

Вісім секунд — повільно видихаємо, таку саму паузу робимо на видиху, готуючи себе до нового вдиху енергії. Цю вправу можна робити декілька разів на день по 10—15 хвилин, щодня збільшуючи тривалість кожної операції з 8 до 12 секунд.

І запам'ятайте: не варто перед екзаменом переїдати!

Який вигляд має бути на екзамені?

Намагайтеся в одязі уникати занадто яскравих кольорів, щоб не дратувати тих, із ким доведеться спілкуватися під час екзамену. Не забувайте про необхідність дотримуватися відчуття міри. Нічого зайвого!

Як поводитися під час екзамену?

Якщо екзаменатор — людина енергійна, ваш млявий вигляд, тиха відповідь із великою кількістю пауз може його розчарувати. Якщо ж екзаменатор — людина спокійна, урівноважена, ви ризикуєте викликати у нього неусвідомлене невдоволення надмірною мімікою, жестикуляцією, гучним голосом.

А якщо провал?

Запам'ятайте: сильні особистості, помиляючись, мають мужність визнати свої помилки. Визнання помилок — не ствердження безпорадності. Просто спроба була невдалою. А кожна невдала помилка — ще один крок до успіху. Навіть невпевнений рух краще, ніж бездіяльність.

Немає нічого страшного в тому, що вам треба ще попрацювати. Це буде завтра, а сьогодні — відпочиньте. Потім, проаналізувавши причини невдач, намітьте шляхи їх подолання.

Пам'ятайте: не помиляється той, хто нічого не робить.

Використані джерела

1. Берн З. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — Л., 1992

2. Веленко А. Гендерні стереотипи та їхній вплив на формування особистості школяра // Психолог. — 2008. — № 11.

3. Гук Л., Авдеева Й., Белова С. Формирование гендерной культуры у школьников: Сборник информационно-методических материалов по гендерному воспитанию. — Севастополь, 2003.

4. В. Гончаров, О. Мурашкевич. Домашне насильство: як себе захистити. — К.: Шк. Світ, 2009. — 120 с.

5. Зимівець Н. В. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків і молоді: Потенціал громади. Метод, матеріали до тренінгу / За заг. ред. Г. М. Лактіонової. — К.: Наук, світ, 2004.

6. Запобігання і протидія насильству в сім'ї: метод. матеріали / за ред. І.М. Трубавіної. — К.: ДЦССМ. — 2004. — 107 с.

7. Запобігання торгівлі людьми: взаємодія органів державної влади, міжнародних та неурядових організацій / [Галустьян Ю.М., Дорошок Т.О., Дебелюк М.І. та ін.]. — К. : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. — 267 с.

8. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. — СПб.: Речь, 2008.

9. Маценко Ж. М. Духовність: феномен психології та об'єкт виховання. — К., 2010.

10. Марінушкіна О. Є. Порадник практичного психолога. — Х.: Основа, 2007.

11. Оржеховська В. М., Тарасова Т. В. Духовність — це здоров'я молодого покоління. — Тернопіль, 2005.

12. Обеднікова О., Новікова О. Уроки християнської етики для підлітків. — Острого, 2002.

13. Профілактика ризикованої поведінки в учнівському і студентському середовищі: Метод, рекомендації / За ред. В. Г. Панка. — К.: Ніка-Центр, 2004.

14. Левченко К.Б., Удалова О.А., Трубавіна І.М. Запобігання торгівлі людьми та експлуатації дітей: Навч-метод. посібн. / За заг. ред. К.Б. Левченко, О.А. Удалової. — К.: Міленіум, 2005.

15. Левченко К.Б. Торгівля людьми: міф чи реальність? /К.Б. Левченко, Л.Г. Ковальчук// Безпека життєдіяльності. – 2007. – №9. – С. 6-7.

16. Царенко Ю. Корекційно-розвивальні заняття // Корекційна робота психолога.- К.:Шкільний світ, 2002.

17. Інтернет сайти:

<http://dv.projectharmony.ru>

<http://www.doktor.ru/persefona/>

<http://develop.gender-ua.org/index.php>

