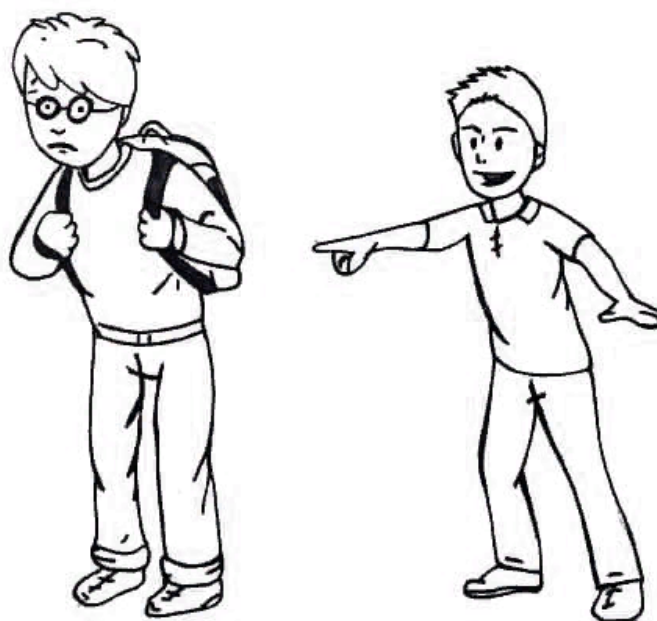


**Міністерство освіти і науки України  
Миколаївський національний університет  
імені В.О. Сухомлинського**

**Л.А. Опанасенко  
В.В. Саковська**

**ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ  
ПЕДАГОГІВ І ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ПРОБЛЕМОЮ  
БУЛІНГУ: ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА  
«ЗНАЮ, ХОЧУ, ВМІЮ, ВІДЧУВАЮ, ДІЮ!»**

*Методичні рекомендації*



**Миколаїв  
«Іліон»  
2019**

УДК 37.015.3:316.613.434

ББК 88.6

О 60

*Художнє оформлення - Р.О. Кузін*

**Рецензенти:**

**Васильєв Я.В.**, доктор психологічних наук, професор кафедри суспільно-гуманітарних дисциплін Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова;

**Бабаян Ю.О.**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та інклюзивної освіти МНУ імені В.О. Сухомлинського.

*Рекомендовано до друку навчально-методичною радою  
Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського  
(протокол №9 від 17.04.2019 р.)*

**Опанасенко Л.А., Саковська В.В.**

Формування психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу: тренінгова програма «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!» – Миколаїв : Іліон, 2019. – 100 с.

У методичних рекомендаціях запропоновано тренінгову програму «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!», спрямовану на формування базових компонентів психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу у шкільному середовищі. Ключовою технікою запропонованих тренінгових занять є робота з метаплан карткою.

Методичні рекомендації будуть корисними не тільки психологам-практикам, а й соціальним педагогам та соціальним працівникам, які прагнуть подолати такий соціальний феномен, як булінг.

УДК 37.015.3:316.613.434

ББК 88.6

© Опанасенко Л.А., 2019

© Саковська В.В., 2019

ISBN 957-478-433-482-1

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b>	5
<b>Розділ 1. Теоретико-методичні засади формування психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу</b>	7
1.1. Теоретичний аналіз феномену булінгу у психологічних дослідженнях	8
1.2. Структура психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу у фахівців соціономічних професій та основні критерії її сформованості	12
1.3. Мета та завдання тренінгової програми «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!»	16
<b>Розділ 2. Методичні рекомендації щодо упровадження тренінгової програми «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!»</b>	22
2.1. Методичні рекомендації щодо підготовки та проведення тренінгових занять	23
2.2. Техніка метаплан картки та методичні особливості її використання	29
2.3. Зміст тренінгових занять	31
2.3.1. Заняття №1. «Булінг: коротко про головне» (розвиток когнітивного компоненту ПГ до роботи з проблемою булінгу)	31
2.3.2. Заняття №2. «5 причин чому» (розвиток мотиваційно-оцінного компоненту ПГ до роботи з проблемою булінгу)	43
2.3.3. Заняття №3. «Можу? Можу!» (розвиток операційного компоненту ПГ до роботи з проблемою булінгу)	55
2.3.4. Заняття №4. «Секрети соціальної чутливості» (розвиток емоційного компоненту ПГ до роботи з проблемою булінгу)	65
2.3.5. Заняття №5. «Робота з іншими починається з роботи над собою» (розвиток особистісного компоненту ПГ до роботи з проблемою булінгу)	79
<b>Список використаних джерел</b>	91
<b>Додатки</b>	96

## ПЕРЕДМОВА



Проблема булінгу не є новою соціальною проблемою, проте сьогодні вона викликає особливе занепокоєння у фахівців соціономічних професій, зумовлене надзвичайною масштабністю агресивності, конфліктності, насильства, жорстокості, асоціальних дій у міжособистісних взаєминах дітей шкільного віку. Наразі вона набула особливої «гібридної» форми і стала предметом активного обговорення на загальнодержавному рівні. Так, у жовтні 2018 р. Верховна Рада України ухвалила законопроект №8584 про протидію булінгу у школах. Відповідно до цього документу, в українському законодавстві вперше вживається термін «булінг» на позначення морального або фізичного насильства, агресії, у будь-якій формі, або будь-яких інших дій, вчинених з метою викликати страх, тривогу, підпорядкувати особу своїм інтересам, що мають ознаки свідомого жорстокого ставлення.

У сучасній психологічній літературі поняття «булінг» (від англ. «bully» «хуліган», «забіяка», «задирака», «грубіян», «насильник») використовується на позначення особливої свідомої форми утиску, дискримінації, цькування жорстокого фізичного та психологічного ставлення з боку однієї дитини або групи відносно іншої дитини або групи дітей. Вивченням сутності та особливостей феномену булінгу наразі активно займаються сучасні українські вчені, а саме: Г.О. Алексеєнко, Г.В. Коваль, А.А. Губко, О.В. Капітоненко, І.В. Леонтєва, Н.О. Прібиткова, О.Г. Ставицька. Активно долучаються до розгляду даного питання і зарубіжні науковці, зокрема: P. Leask, J. Antonio, M. Reyes, R. Guerra, P. Polo, E. Cavieres, M. Pita, E. Turiegano та інші.

Хоча природа «булінгу» та його психологічні характеристики у науковому просторі представлена достатньо широко, проте у практиці

підготовки педагогів і психологів залишається відкритим питання формування компонентів психологічної готовності до роботи із зазначеним феноменом і критеріїв їх сформованості. На жаль, ця проблема знаходиться поза належною увагою дослідників і потребує ґрунтовного вивчення для забезпечення якісної професійної підготовки спеціалістів соціальної спрямованості до вирішення питань, пов'язаних із проявами булінгу.

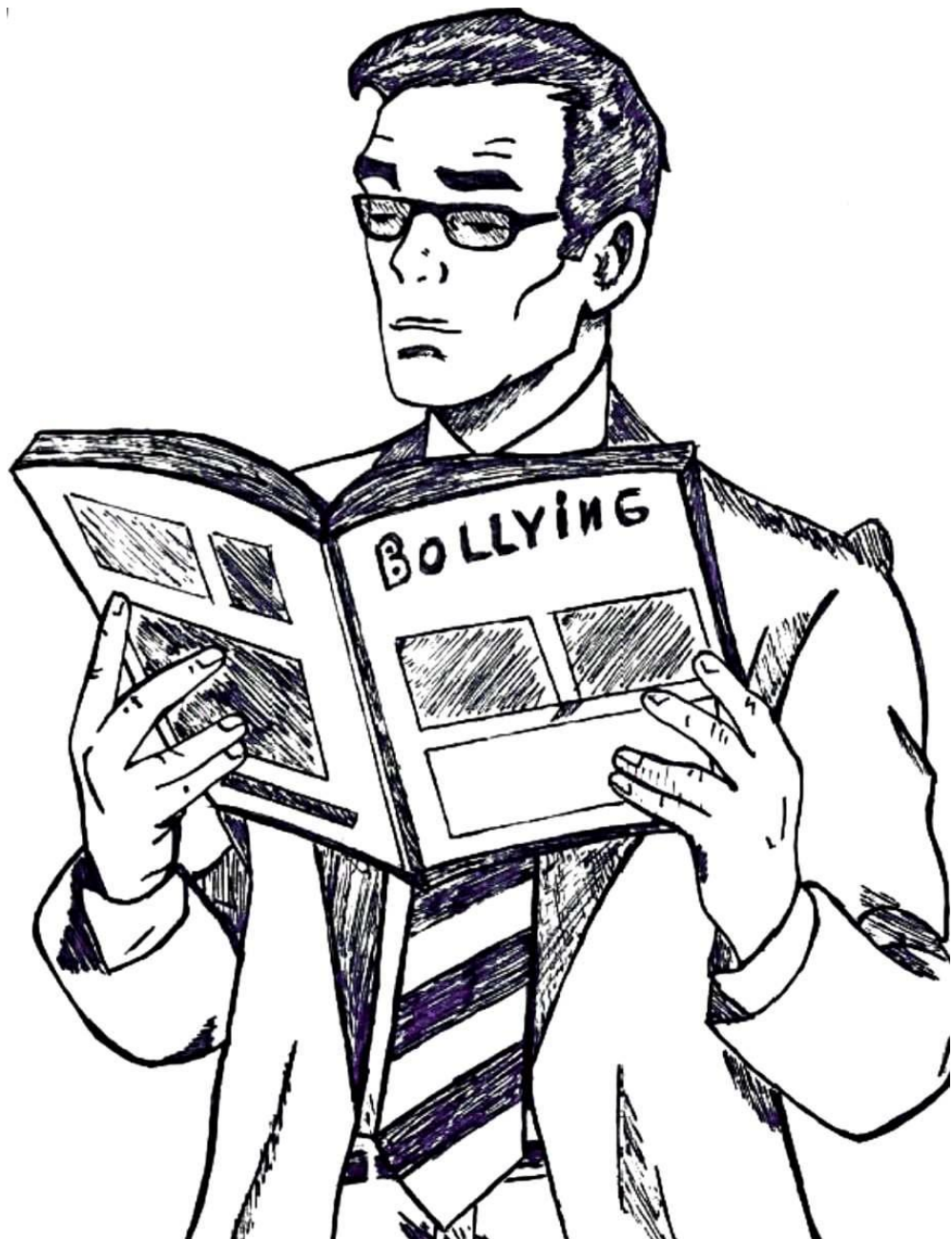
Актуальність даної проблеми, її недостатнє теоретичне обґрунтування та практична розробка спонукали авторів до роботи над створенням авторської тренінгової програми «Знаю, хочу, вмю, відчуваю, дію!», спрямованої на формування психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з булінгом та методичних рекомендацій щодо її упровадження.

Методичні рекомендації містять передмову, два розділи, список використаних джерел та додатки і відображають теоретичні й методичні аспекти формування базових компонентів психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу за допомогою тренінгових технологій.

Перший розділ можна назвати загальнотеоретичним, адже в ньому авторами подано основні теоретико-методичні засади розробки тренінгової програми: психологічний аналіз феномену булінгу у наукових дослідженнях; структуру психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу у фахівців соціономічних професій та основні критерії її сформованості; концепцію тренінгової програми «Знаю, хочу, вмю, відчуваю, дію!». У другому розділі представлено сценарії тренінгових занять і методичні рекомендації щодо їх упровадження у практичну роботу з вчителями та психологами.

Сподіваємось, що дані методичні рекомендації до тренінгової програми «Знаю, хочу, вмю, відчуваю, дію!» допоможуть у формуванні психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу, сприятимуть вирішенню цієї гострої соціальної проблеми серед школярів.

РОЗДІЛ 1  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ (ПГ)  
ДО РОБОТИ З ПРОБЛЕМОЮ БУЛІНГУ



*У момент прийняття рішення саме найгірше, що можна  
зробити, – бездіяти.*

*Т. Рузвельт*

## 1.1. Теоретичний аналіз феномену булінгу у психологічних дослідженнях



Вчені різних країн світу протягом багатьох десятиліть досліджують феномен соціального знуцання і цькування серед школярів, намагаючись найбільш точно й об'єктивно описати його причини, сутність, особливості. Хоча сам термін «булінг» введено до загальноживаної лексики відносно недавно, проте у психологічній науковій літературі наявні десятки дефініцій, зміст яких різняться виявленими специфічними характеристиками явища.

Теоретичне підґрунтя дослідження феномену булінгу належить норвезькому ученому D. Olweus, який визначав булінг у шкільному колективі як ситуацію, у якій учні систематично є об'єктом знуцань. Він зауважував на тому, що булінг побудований на соціальних стосунках у групі, має колективний характер і відзначається систематичністю агресивних дій. Науковець виокремив три основні властивості булінгу:

- 1) булінг є агресивною поведінкою, що включає небажані негативні дії;
- 2) булінг є шаблоном повторюваної поведінки;
- 3) булінг є дисбалансом влади й сили [28].

Ю.Л. Макарова зазначає, що у сучасній науковій літературі набули поширення наступні визначення *булінгу*:

1) булінг – це соціальна взаємодія через яку одна людина зазнає нападів іншої упродовж тривалого часу, що викликає стан безпомічності та виключення з групи;

2) булінг – це процес тривалого фізичного чи психологічного насилля з боку індивіда або групи стосовно іншого індивіда, що не може захистити себе у певній ситуації;

3) булінг – це багаторазовий фізичний, психологічний або соціальний напад тими людьми, чия влада формально або ситуативно є більш значною, з

наміром заподіяти страждань іншим людям для досягнення власного задоволення [15].

Г.О. Алексєєнко, Г.В. Коваль, описуючи булінг як соціально-психологічне явище, звертають особливу увагу на навмисність та усвідомленість дій, спрямованих на довготривале систематичне приниження з боку учня або декількох однокласників, які мають певні переваги (фізичні, матеріальні, психологічні, адміністративні тощо), стосовно іншої дитини. Вчені відзначають той факт, що приниження здійснюється з особистою метою агресора булінгу (наприклад, прагнення отримати авторитет серед однокласників) [10].

Деяку іншу точку зору висловлює О.Г. Ставицька, зазначаючи, що булінг не зводиться до насильства, тобто у більшості випадків у прояві булінгу агресія не є основною метою. Для булерів (той хто вчиняє булінг) важливого значення набуває наявність спостерігачів під час прояву його агресії [24]. Н.А. Прібиткова зауважує, що спостерігачі, які є прибічниками агресора, володіють певними особливостями характеру, що сприяють вибору даної соціальної позиції. Серед таких специфічних рис поширеною є невпевненість у собі: спостерігачі самі бояться стати об'єктом подібних знущань [20].

За результатами дослідження О.В. Капітоненко, І.В. Леонтьєва встановлено, що позицію агресора у процесі булінгу можуть обрати учні, які прагнуть бути у центрі уваги й не знають, як її отримати іншим шляхом. Часто такі школярі виховуються у неблагополучних сім'ях, у яких самі зазнають приниження, а в дитячому середовищі прагнуть до самоствердження за допомогою приниження іншого [9].

Цікавий факт щодо агресивності булера описаний в роботі J. Antonio, M. Reyes, R. Guerra, P. Polo, E. Cavieres, M. Pita, E. Turiegano: вивчаючи взаємозв'язок фізичної агресії та успішності учнів, вчені встановили, що між ними існує негативний взаємозв'язок, тобто з підвищенням рівня агресивності, знижується рівень успішності, як хлопчиків, так і дівчаток [32].



Жертвами булінгу, на точку зору Д.А. Лейн, у шкільному середовищі частіше за все стають сором'язливі, замкнені, тривожні, чутливі, нещасні, схильні до депресії та невпевнені у собі учні. Такі школярі не мають близьких друзів й успішніше спілкуються з дорослими, ніж з однолітками [13].

У своїх дослідженнях D. Olweus *до рольової структури булінгу*, крім булера, жертви булінгу та спостерігачів знуцання включає: послідовників булера, пасивних булерів, потенційних булерів, потенційних захисників і захисників [28]. Таке розмаїття соціальних ролей пов'язане з тим, що булінг часто має довготривалий латентний характер і в цьому його потенційна соціально-психологічна загроза: він не помітний для оточення при довготривалості процесу розгортання, включає в свою структуру широке коло реальних і потенційних учасників булінгу.

Серед *причин булінгу* у шкільному колективі варто визначити наступні:

- 1) боротьба за лідерство;
- 2) зіткнення різних субкультур, цінностей, поглядів і невміння толерантно ставитися до них;
- 3) агресивність і віктимність;
- 4) наявність у дитини психічних і фізичних вад;
- 5) заздрість;
- 6) відсутність предметного дозвілля.

Нерівність сили / влади виступає одним із найбільш потужних факторів, що призводить до «запуску» булінгу. Булер відчуває себе сильнішим, ніж людина, відносно якої здійснюються агресивні насильницькі дії, йому подобається насолоджуватися власною домінантністю, він отримує справжнє задоволення від принижень і знуцань, протидіяти яким жертва не здатна.

Ситуація булінгу спричиняється трьома типами агресії булера: пряма фізична, пряма вербальна та непряма. *Пряма фізична агресія* передбачає

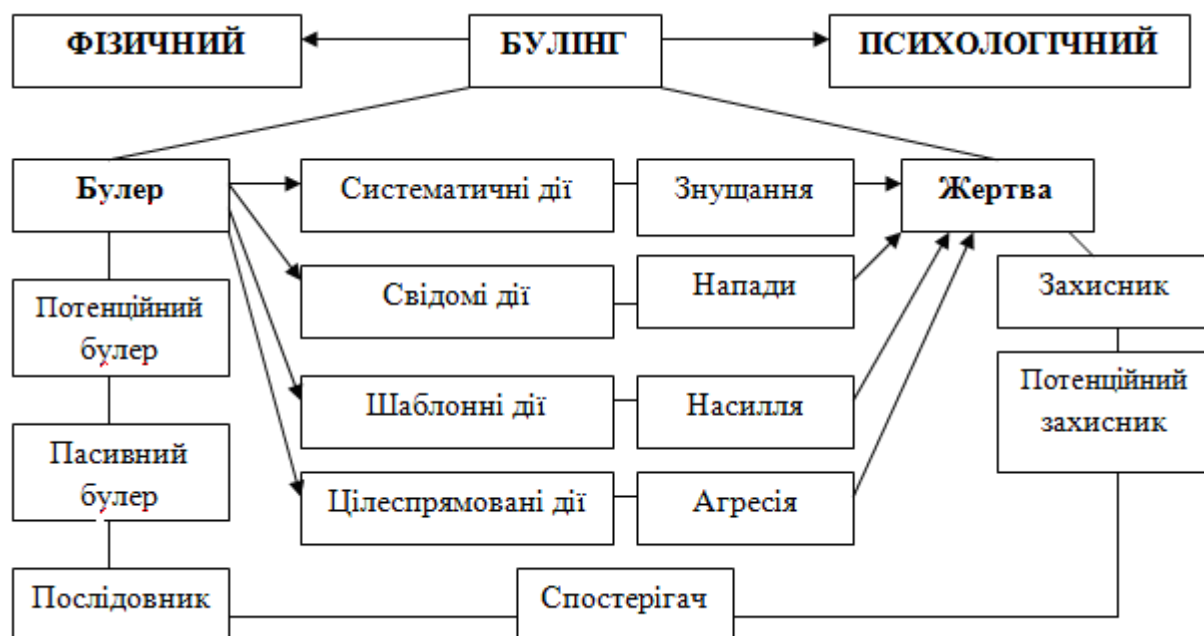
прямий фізичний контакт учасників булінгу (штовхання, побиття, підніжки, зачепання, лупцювання ногами, ляпаси, пошкодження одягу, особистих речей); **пряма вербальна агресія** включає використання погроз, прізвиськ, образливих слів; **непряма агресія** завбачує залучення «третьої сторони» шляхом поширення пліток і неправдивої інформації про жертву [18].

Зважаючи на вищезазначене, шкільний булінг умовно можна розділити на дві **основні форми**:

- 1) фізичний шкільний булінг;
- 2) психологічний шкільний булінг.

До різновидів психологічного булінгу відносяться: вербальний булінг; образливі жести або дії; залякування; ізоляція; активне неприйняття; ігнорування; вимагання; кібербулінг тощо.

На основі аналізу та узагальнення зазначених вище наукових розвідок щодо феномену булінгу, було визначено його особливості, які візуально представлено на рисунку 1.1.



**Рис. 1.1. Психологічні особливості феномену булінгу**

Отже, булінг – складне соціально-психологічне явище, яке має довготривалий прихований характер і пов’язане з систематичними

знушеннями, свідомими нападами у вигляді фізичного чи психологічного тиску, що здійснюється за шаблонними насильницькими діями і характеризується цілеспрямованістю агресивного впливу булера на жертву. Цей феномен має складну психологічну природу і потребує не тільки якісної теоретичної підготовки фахівців соціономічних професій до протидії даному явищу, а й формування психологічної готовності до роботи з ним. Саме психологічна готовність виступає вирішальною умовою швидкої адаптації до проблемної ситуації, пов'язаної з булінгом, і забезпечує її успішне вирішення.

## **1.2. Структура психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу у фахівців соціономічних професій та основні критерії її сформованості**



Під *психологічною готовністю* до того або іншого виду діяльності у психології розуміють цілеспрямоване вираження особистості, що включає її переконання, погляди, ставлення, мотиви, почуття, вольові й інтелектуальні якості, знання, навички, уміння, настанови, настроєність на певну поведінку тощо. Така готовність є результатом всебічного розвитку особистості з урахуванням вимог, що висуваються особливостями діяльності, професії.

Серед розмаїття наукових підходів до вивчення питання психологічної готовності фахівців до професійної діяльності варто виокремити функціональний та особистісний. Сутність функціонального підходу (О.Г. Асмолів [2], Н.Д. Левітов [12], Н.Л. Коломінський [11]) полягає у визначенні тих психічних функцій людини, які сприяють ефективному виконанню професійних обов'язків. Особистісний підхід (К.О. Абульханова-Славська [1], І.І. Чеснокова [26]) характеризує готовність до професійної діяльності крізь призму індивідуально-психологічних властивостей і якостей.

Відмінну від вищезазначених наукову позицію висловлюють М.І. Дьяченко та Л.А. Кандибович, які розкривають термін «психологічна готовність до діяльності» через поняття «установка» (психологічний стан схильності суб'єкта до певної активності у певній ситуації) [6]. Низка науковців (В.Ф. Жукова [8], Л.В. Потапкіна [19], С.М. Стрельбицька [25], О.Б. Шевельова [27]) розглядають психологічну готовність до професійної діяльності як цілісне утворення особистості, яке характеризується емоційно-вольовою, когнітивною та психофізіологічною мобілізацією особистості під час входження в роботу.

**Формування психологічної готовності** – послідовний процес розвитку її компонентів, як системи інтегрованих властивостей і характеристик, а саме: когнітивних, мотиваційно-оцінних, операційних, емоційних та особистісних [19], [25]. Загальна структура психологічної готовності до діяльності візуально відображена на рисунку 1.2.



**Рис. 1.2. Базові компоненти психологічної готовності до діяльності**

Зазначена вище модель передбачає професійний розвиток суб'єкта діяльності та рівень його соціальної зрілості. Вона є базовою для розробки структури психологічної готовності фахівців соціономічних професій до роботи з проблемою булінгу.

*Психологічну готовність до роботи з проблемою булінгу* у фахівців соціономічних професій вбачаємо у складній багатогранній системі особливостей суб'єкта, що виступає провідною умовою успішного вирішення проблеми булінгу в реальній ситуації.

Оскільки психологічна готовність у тій чи іншій мірі відображає специфіку професійної підготовки, а перелік професій соціономічного спектру є доволі широким, зосередимо увагу на спеціальностях «Педагог» і «Психолог». Даний вибір пов'язаний із тим, що саме ці фахівці включені до середовища, у якому розростається булінг, саме вони є «найближчими» до особистості учня та шкільного колективу, саме їх професійна освіта вимагає формування психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу ще у процесі фахової підготовки.

Зважаючи на зміст компонентів запропонованої моделі, на специфіку булінгу, як соціально-психологічного феномену, на особливості професійної підготовки сучасних педагогів і психологів, визначимо ключові критерії сформованості даного різновиду готовності (на основі аналізу літературних джерел з проблеми).

### **Компоненти психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу та їх основні критерії**

#### ***1. Когнітивний компонент:***

- 1.1. Знання про булінг як соціально-психологічний феномен.
- 1.2 Знання про рольову структуру булінгу та особливості прояву ролей булера, жертви, спостерігачів, послідовників, захисників.
- 1.3. Знання про ефективні методи і техніки впливу на булера, жертву, спостерігачів.
- 1.4. Знання про технологію корекційної / психотерапевтичної роботи.
- 1.5 Знання про ефективні методи і техніки профілактики булінгу.

#### ***2. Мотиваційно-оцінний компонент:***

- 2.1. Позитивне ставлення до роботи в системі освіти.

2.2. Наявність інтересу до змісту діяльності, пов'язаної з роботою з дітьми шкільного віку.

2.3. Високий рівень мотивації до безпосередньої роботи з учасниками булінгу та до проведення заходів щодо його протидії.

2.4. Адекватний рівень самооцінки, зокрема, своїх можливостей щодо роботи з проблемою булінгу у шкільному середовищі.

2.5. Високий рівень рефлексивності.

### **3. *Операційний компонент:***

3.1. Вміння відчувати зміну характеру взаємодії у міжособистісних стосунках між учнями.

3.2. Здатність до аналізу складних ситуацій міжособистісної взаємодії дітей.

3.3. Володіння методами і техніками психолого-педагогічного впливу на школяра та учнівський колектив.

3.4. Володіння методологічним інструментарієм щодо роботи з проблемою булінгу (діагностичним, корекційним, профілактичним тощо).

3.5. Володіння різними стилями спілкування, адекватними до актуальної ситуації взаємодії.

### **4. *Емоційний компонент:***

4.1. Здатність розуміти невербальні повідомлення учасників освітнього процесу.

4.2. Вміння інтерпретувати мовну експресію у спілкуванні учнів між собою.

4.3. Високий рівень здатності розуміти емоційний стан дитини.

4.4. Стресостійкість, емоційна врівноваженість.

4.5. Розвинена конгруентність.

### **5. *Особистісний компонент:***

5.1. Здатність прогнозувати поведінку учнів.

5.2. Здатність розпізнавати структуру міжособистісних ситуацій та аналізувати їх.

5.3. Здатність розуміти логіку взаємодії дітей.

5.4. Чутливість до характеру і відтінків міжособистісних стосунків.

5.5. Здатність до саморозвитку і самовдосконалення

Про *рівень сформованості компоненту психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу* у майбутніх психологів і педагогів може свідчити яскравий прояв відповідних критеріїв. Так, про *високий рівень* психологічної готовності свідчить прояв кожного з 5 критеріїв відповідного компоненту; *середній* – вияв 3-4 критеріїв; *низький рівень* – 1-2 критеріїв. Висновки про загальний рівень психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу можна зробити на основі аналізу особливостей сформованості усіх його компонентів: когнітивного, мотиваційно-оцінного, операційного, емоційного та особистісного.

### 1.3. Мета та завдання тренінгової програми

**«Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!»**



Для розвитку компонентів психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу можуть використовуватися різні психолого-педагогічні технології, серед яких тренінговим надається особлива перевага.

**Тренінг** – це інтерактивний метод навчання, який на відміну від традиційних методів отримання знань, призводить до їх швидкого практичного освоєння, набуття нових більш ефективних поведінкових навичок, що сприяють професійному та особистісному розвитку.

З *метою* розвитку компонентів психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу, відповідно до визначених у попередньому параграфі ключових критеріїв, було розроблено *тренінгову програму «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!»*.

## Основні завдання тренінгової програми

### «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!»

#### **1. Для учасників занять:**

1) розвиток когнітивного, мотиваційно-оцінного, операційного, емоційного та особистісного компонентів психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу;

2) набуття соціально-значущих компетенцій, актуальних навичок ефективної комунікації та взаємодії;

3) розвиток здатності до самоаналізу, самоконтролю, самовиховання, самостимулювання в часників занять.

#### **2. Для тренерів занять:**

1) моделювання сприятливої ситуації для розвитку базових компонентів психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу в учасників занять;

2) формування стійких установок на ефективне вирішення проблеми булінгу в шкільному середовищі;

3) забезпечення конструктивної рефлексії з аналізом і корекцією неефективних моделей поведінки щодо роботи з проблемою булінгу у членів тренінгової групи.

**Технологічний ланцюжок** тренінгової програми характеризується низкою **принципів**, до яких відносяться:

- **принцип максимальної активності учасників заняття:** передбачає залучення учасників до спеціально розроблених процедур: вправ, ситуацій, спостережень за поведінкою (діями) інших учасників (учасники заняття мають можливість брати на себе відповідальність, ризикувати певною мірою, що позитивно впливає на формування компонентів психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу);

- **принцип орієнтації на професійну діяльність:** розуміння чіткого зв'язку між вправами тренінгу та специфічними завданнями у межах професійної діяльності учасників занять;



- **принцип дослідницької / творчої позиції:** створює в ході тренінгу умови, за яких учасники усвідомлюють, знаходять, відкривають ідеї, закономірності, відомі в психології, педагогіці чи інших наукових галузях, а також, що дуже важливо, власні особистісно-професійні ресурси й можливості (наприклад, проблемні, змодельовані ситуації надають змогу учасникам експериментувати, апробувати, тренувати нові способи поведінки тощо);

- **принцип об'єктивації (усвідомлення) поведінки:** забезпечення в ході тренінгового процесу зміни поведінкової позиції учасників з імпульсивного (інтуїтивного), стереотипного на об'єктивований рівень, що дає змогу здійснювати зміни в структурі психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу (важливим засобом цього процесу є зворотній зв'язок);

- **стратегічний принцип:** формування адекватної до ситуації стратегії професійної діяльності, що сприяє загальному розширенню репертуару поведінкових стратегій учасників заняття;

- **диспозиційний принцип:** набуття вміння займати різні позиції, здійснювати рефлексивний вихід із власної професійної позиції;

- **технологічний принцип:** засвоєння ефективних технологій професійної діяльності, пов'язаної з проблемою булінгу; привласнення технологій у процесі імітаційної діяльності;

- **принцип рефлексивності:** осмислення й усвідомлення власних дій, отриманих результатів, наявних обмежень, особистої професійної позиції, що спричиняє подальший особистий розвиток у професійній сфері;

- **принцип партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування:** організація взаємодії та спілкування учасників з урахуванням інтересів, почуттів, переживань, що створює у тренінговій групі атмосферу безпеки, довіри, відкритості й надає змогу учасникам експериментувати з власною поведінкою, не соромлячись помилок;

- **принцип кооперативної взаємодії:** розуміння професійної позиції іншого, співставлення її з власною, рефлексія особистих професійних

надбань; в його основі – розподіл функцій між учасниками у процесі досягнення спільних цілей навчальної діяльності; у цьому контексті, насамперед, заслуговує на увагу така форма взаємодії як продуктивний конфлікт, який призначений сприяти формуванню в учасників всебічного розуміння проблеми, що виникла, визнання аргументації іншого учасника, розвиток елементів кооперативної взаємодії та в цілому організації спільної діяльності;

- **принцип урахування індивідуальних особливостей учасників тренінгу:** індивідуалізований підхід виступає однією з обов'язкових вимог до організації та проведення тренінгу; на підставі урахування індивідуальних якостей учасників формується склад малих груп для виконання певних вправ тренінгу;

- **принцип зворотного зв'язку:** ефективний зворотний зв'язок – принципова відмінність тренінгових занять від традиційних форм навчання; зворотній зв'язок слід стимулювати та заохочувати; у процесі підведення підсумків він має стати каналом визначення результативності роботи кожного учасника тренінгу;

- **принцип етапності тренінгу:** тренінг має свою специфічну структуру, дотримання якої впливає на результативність заняття;

- **принцип темпової регуляції тренінгу:** проведення тренінгової програми «Знаю, хочу, вмю, відчуваю, дію!» вимагає від тренера різного темпу проведення окремих його елементів;

- **екологічний принцип:** забезпечення психологічної безпеки учасників заняття; збереження та укріплення психічного, психологічного та соціального здоров'я.

У тренінгову програму включено наступні **форми роботи:**

1. **Навчально-просвітницьку:** дозволяє ознайомити учасників тренінгових занять з феноменологією булінгу, його рольовою структурою, методичними особливостями психолого-педагогічної роботи з булінгом у шкільному середовищі.

**2. Розвивальну:** сприяє розвитку базових компонентів психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу.

Тренінгова програма розрахована на 20 годин (5 занять по 4 години). Передбачається, що під час проведення занять робиться перерва на 15-20 хвилин. Заняття рекомендується проводити 1 раз на тиждень, протягом 5 тижнів підряд з групою, що не перевищує 20 осіб, у спеціально обладнаному приміщенні.

**Ключовою технікою** у структурі програми визначено роботу з **метаплан карткою**. Вона дозволяє визначити індивідуальні та групові проблемні задачі, пов'язані з особливостями розвитку базових компонентів психологічної готовності; характер і спрямованість дій щодо їх розвитку. Техніка метаплану допомагає структурувати групові обговорення, аналізувати ситуації, здійснювати обмін думками, збирати інформацію з певного питання для прийняття ефективних індивідуальних та групових рішень.

### **Загальна структура тренінгової програми**

#### **«Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!»**

**Заняття 1.** «Булінг: коротко про актуальне» (розвиток когнітивного компоненту ПГ до роботи з проблемою булінгу).

**Заняття 2.** «5 причин чому» (розвиток мотиваційно-оцінного компоненту ПГ до роботи з проблемою булінгу).

**Заняття 3.** «Можу? Можу!» (розвиток операційного компоненту ПГ до роботи з проблемою булінгу).

**Заняття 4.** «Секрети соціальної чутливості» (розвиток емоційного компоненту ПГ до роботи з проблемою булінгу).

**Заняття 5.** «Робота з іншими починається з роботи над собою» (розвиток особистісного компоненту ПГ до роботи з проблемою булінгу).

Структура занять налічує три основні етапи: початок тренінгу, основну частину та заключну частину.

У загальному вигляді технологія проведення запропонованих тренінгових занять виглядає таким чином:

- тренінг проводить один або два тренери, які на початку заняття презентують його тему і мету;
- здійснюється вступ до проблематики тренінгу, формується готовність до взаємодії, мотивація досягнення завдань тренінгу;
- відбувається актуалізація та розвиток компонентів психологічної готовності учасників занять до роботи з проблемою булінгу.

**Ефективність роботи та відстеження результатів** відбувається шляхом аналізу індивідуальних змін за критеріями компонентів психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу.

Передбачається, що успішність реалізації даної тренінгової програми залежить від низки чинників, найбільш важливими серед яких є:

- персональна актуалізація мотивів участі і постановка індивідуальних завдань;
- створення оптимальної робочої напруги під час тренінгових занять;
- покрокове навчання і засвоєння нового матеріалу;
- перехід імпульсивної поведінки у рефлексивну;
- зниження особистісних психологічних бар'єрів;
- актуалізація творчого потенціалу учасників у процесі активного міжособистісного спілкування;
- підвищення соціальної сенситивності учасників;
- зворотній зв'язок у системі «учасник» - «група»;
- контроль рівня досягнень;
- регулярність проведення занять і 100% участь усіх учасників;
- дотримання тренером зазначених вище принципів тренінгової роботи;
- динамічність та емоційне насичення кожного заняття.

**РОЗДІЛ 2**  
**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО УПРОВАДЖЕННЯ**  
**ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ**  
**«ЗНАЮ, ХОЧУ ВМІЮ, ВІДЧУВАЮ, ДІЮ!»**



*Хто хоче, той шукає засоби, а хто не хоче, той шукає  
причини.*

*С. Міхєєв*

## 2.1. Методичні рекомендації щодо підготовки та проведення тренінгових занять

Тренінгова програма «Знаю, хочу, вмю, відчуваю, дію!» спланована таким чином, щоб важливі заходи кожного заняття забезпечували динаміку функціонування групи.

Загальна *схема тренінгових занять* передбачає:

- привітання учасників;
- ознайомлення з метою і регламентом заняття,
- обговорення очікувань;
- виконання тренінгових вправ,
- перерву;
- роботу з метаплан карткою;
- підведення підсумків;
- рефлексію.

Запропонована на першому занятті схема повторюється на усіх наступних. Через свою повторюваність вона діє як норма для конкретної групи. Кожен елемент є обов'язковим і має свої задачі.

*Початок* кожного *тренінгового заняття* спрямований на створення сприятливої психологічної атмосфери для подальшої роботи. Ця частина заняття зорієнтована на майбутнє і певною мірою визначає організованість та ефективність усього тренінгового процесу.

*В основній частині* заняття реалізуються вправи, направлені на розширення перцептивного досвіду учасників, аналіз особистісних конструктів і поведінкових моделей, переосмислення уявлень про булінг та роботу з ним за рахунок рефлексивних і групових механізмів. Основна частина кожного заняття завершується роботою над тематичною метаплан карткою.

*Заклучна частина* – це можливість дати відповіді на запитання, які у ході основної частини були висвітлені недостатньо; визначити наскільки

результативно учасники заняття засвоїли запропонований матеріал, з'ясувати, чи справдилися очікування учасників групи; усвідомити зміни на рівні кожного учасника; визначити перспективи застосування отриманих знань і вмінь у реальному житті учасників.

Важливо зауважити на те, що процес розвитку психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу здійснюється за активної участі членів тренінгової групи. Цьому у значній мірі сприяє введення правил роботи.

З основними правилами учасники тренінгу визначаються під час першого заняття. Якщо окреслених правил важко дотримуватись, їх можна переглянути й обговорити знову.

Загалом тренінгова діяльність, відповідно до структури запропонованої програми, здійснюється через застосування конкретних методів та прийомів, серед яких варто виокремити:

- **інтерактивні вправи**, спрямовані на зняття психологічної напруги та організацію безпечної психологічної тренінгової атмосфери; створення «емоційних містків» між елементами заняття; заохочення до участі, інтенсивної ефективної роботи та взаємопідтримки; розвиток актуальних умінь та набуття досвіду ефективних поведінкових стратегій;

- **інтерактивні міні-лекції** – це повідомлення нової для учасників інформації про булінг, про ефективні методи роботи з цим соціальним явищем, про компоненти психологічної готовності до роботи з ним тощо, яка допомагає глибше і краще зрозуміти «підводні рифи» проблеми, проаналізувати її, зробити висновки. Даний метод завершується колективним обговоренням, або вправою, яка дає змогу практично застосувати знання;

- **міні-дискусії** – це метод обговорення суперечливих запитань, обмін інформацією, досвідом та ідеями, який дає змогу проаналізувати різні погляди на проблему булінгу у шкільному середовищі та особливості роботи з ним педагогів і психологів (у ході такої дискусії тренер допомагає учасникам максимально відкрито висловлювати свої ідеї, пропозиції, думки);

- **мозковий штурм** – це метод генерації ідей, який мотивує учасників до вільних обговорень, сприяє швидкому збиранню максимальної кількості думок і поглядів стосовно проблеми булінгу у шкільному середовищі та методів її вирішення;

- **модерація** – це метод залучення учасників в активний та ефективний процес вирішення проблеми булінгу у шкільному житті, що сприяє досягненню мети. Цей метод дозволяє розглядати певне поняття та виробити єдине його розуміння;

- **вправа з елементами ігрових технологій** – це метод тренінгового навчання та набуття досвіду, який дає змогу групі одразу імплементувати знання в практику. В основу таких вправ закладені моделі життєвих ситуацій, пов'язані з булінгом дітей у шкільному колективі;

- **самодіагностика** – це метод самопізнання та усвідомлення учасниками власних переваг, ресурсів, обмежень за допомогою спеціально підібраних запитань і вправ.

Зазначені методи досить складні у реалізації. Їх використання досить часто може супроводжуватися непередбаченими ситуаціями, якими важко / неможливо повністю керувати. Вони потребують наявності особливих комунікативних навичок у тренера.

Для успішного проведення тренінгових занять, визначених програмою «Знаю, хочу, вмію, розумію, дію!», тренеру необхідно пройти три основні етапи і на кожному з них вирішити ключові завдання.

**1 етап – підготовка до проведення тренінгових занять** передбачає:

- ретельне ознайомлення зі змістом теоретико-методичних засад формування психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу та зі змістом тренінгової програми «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!»;

- співпрацю (за необхідності) із ко-тренером;

- підготовку матеріально-технічного обладнання занять;

- визначення персонального складу учасників тренінгової програми;



- проведення опитування учасників занять щодо особливостей сформованості базових компонентів психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу (анкета «Готовність педагога / психолога до протидії булінгу» у двох частинах (додаток А, додаток Б);

- соціально-психологічне налаштування на ефективне проведення занять.

### ***2 етап – процес проведення занять.***

На даному етапі тренеру важливо забезпечити:

- створення позитивної, доброзичливої атмосфери у тренінговій групі;
- наявність безпечної психологічної атмосфери у тренінговому колі;
- розвиток групової динаміки;
- практичну реалізацію завдань кожного етапу тренінгового заняття зокрема та тренінгу загалом.

Про інтерактивність проведення тренінгових занять свідчать наступні ситуації:

- тренер задає питання і учасники на них відповідають;
- учасники задають питання тренеру і отримують на них відповіді;
- учасники беруть участь в обговоренні та в діалозі один з одним;
- учасники задають один одному питання і отримують відповіді;
- учасники діляться власним досвідом, реальними ситуаціями, емоційними переживаннями один з одним.

### ***3 етап – проведення низки післятренінгових заходів, а саме:***

- отримання зворотнього зв'язку від членів тренінгової групи по завершенню програми;

- проведення повторного опитування учасників занять (анкета «Готовність майбутнього фахівця педагог / психолога до протидії булінгу» у двох частинах);

- оцінка динаміки індивідуальних змін;
- обговорення із ко-тренером (за можливості і необхідності) підсумків спільної роботи, рефлексія.

Серед *основних функцій тренера* тренінгової програми «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!» варто визначити наступні:

- *спеціаліст* (володіє предметними знаннями та практичними навичками, надає і пояснює інформацію);
- *фасилітатор* (керує роботою малих груп у тренінговому процесі, спрямовує дискусію та сприяє активності групи);
- *модератор* (координує роботу усієї аудиторії, відповідальний за зміст обговорення, слідкує за темпом роботи);
- *наставник* (демонструє зв'язок результатів вправи / заняття з реальним життям, практичним застосуванням набутого досвіду);
- *координатор* (займається підготовкою й організаційним забезпеченням тренінгового процесу);
- *аналітик* (вивчає потреби тренінгової групи у навчанні, оцінює результати тренінгової роботи).

*Загальні поради щодо упровадження тренінгової програми «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!»:*

- тренеру необхідно дотримуватися правил мовного етикету та норм мови (правильно промовляти слова, дотримуватися середнього темпу та гучності, уникати слів-паразитів);
- під час проведення тренінгу важливо робити інтонаційні наголоси на основних моментах;
- необхідно давати чіткі інструкції для ефективного виконання завдань;
- слід обґрунтовувати мету і практичну користь якісного виконання запропонованих вправ;
- важливо ставити групі / учасникам запитання та стимулювати їх до відповіді, у процесі активного слухання не можна робити поспішних суджень через високу стереотипність мислення, критичність;
- важливо витримувати часовий режим проведення вправ / занять;
- доцільно робити логічні паузи для полегшення сприйняття матеріалу;

- слід формувати мікрогрупи з урахуванням індивідуальних особливостей учасників тренінгових занять;
- обов'язково слід робити загальні висновки до вправ, підсумовувати головне;
- доцільно наводити конкретні приклади, оперувати реальними фактами при подачі матеріалів інформаційного змісту;
- не можна відхилятися або відволікатися від теми заняття;
- при правильному виконанні учасниками тренінгу певного завдання важливо ввічливо, стримано і щиро похвалити, а якщо щось зроблено не так – не виказувати мовою тіла особистої негативної реакції;
- тренінговому процесу сприятиме непомітний для її учасників контроль за тим, що відбувається під час занять;
- важливо враховувати раціональні зауваження учасників при проведенні наступних занять;
- не можна втрачати тренерську позицію під час проведення тренінгів;
- доцільно демонструвати налаштованість на спільне вирішення проблем, щирість, натхнення, помірну емоційність, фізичну бадьорість, рухливість.

Зауважимо, що тренери програми «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!» мають бути дружелюбними та гнучкими за своєю природою, здатними працювати і спілкуватися з різними людьми. Ко-тренери мають спілкуватися один з одним для обміну інформацією, домовлятися про те, хто, що і коли робитиме і як саме буде розподіляти час, допомагати один одному при проведенні тренінгових занять (записувати коментарі на ватмані, коментувати усно тощо). Вони мають демонструвати єдність перед учасниками занять.

***Ефективність / успішність тренінгової програми*** можна оцінити як через суб'єктивний, так і через об'єктивний показники.

***Об'єктивний показник*** – це адекватний цілям і завданням тренінгу результат щодо розвитку психологічних компонентів готовності педагогів і

психологів до роботи з проблемою булінгу. *Суб'єктивний показник* – задоволеність учасників тренінговими заняттями. При цьому мається на увазі задоволеність як процесом, так і підсумками тренінгової програми, причому підсумками у довгостроковій перспективі.

## **2.2. Техніка метаплан картки та методичні особливості її використання**

*Техніка метаплан картки* є обов'язковим елементом тренінгових занять програми «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!», проте використовується модифікована форма, відмінна від класичної.

*Метаплан* – це спосіб структурування колективних, групових та індивідуальних обговорень, аналізу ситуації, обміну думками з певного питання і вироблення ефективних рішень. Його мета полягає в організації індивідуальної та групової мислєдіяльності по напрацюванню кожним учасником свого індивідуального досвіду з обговорення проблеми і його збагачення в результаті групової роботи.

Метаплан побудований на принципі повної візуалізації процесу обговорення на усіх стадіях. При використанні даної техніки учасники тренінгового заняття систематично взаємодіють один з одним, що призводить до активної та ефективної діяльності. Процес обговорення відбувається по заданим правилам, які дозволяють тренеру продумувати дискусійні питання зарані так, щоб група прийшла до кращого результату.

### ***Основні завдання роботи з метаплан карткою:***

- пізнавальне (породжене учбовою ситуацією тренінгового заняття);
- комунікативно-розвиваюче (відпрацювання основних навичок навчання);
- соціально-орієнтоване (сприяє розвитку професійно-важливих якостей, необхідних для подолання проблеми булінгу в шкільному середовищі).

## Методика проведення:

1. Актуалізація проблеми, яка пропонується для обговорення.
2. Пояснення учасникам сутності метаплан картки як техніки, яка спрямована на вирішення проблеми.
3. Індивідуальна сенсотворчість. Тренер пропонує учасникам індивідуально протягом 5-7 хвилин опрацювати коло проблемних питань, зафіксованих на спеціальному тематичному бланку з подальшою їх презентацією у мікрогрупах.
4. Учасники об'єднуються тренером у мікрогрупи для обговорення індивідуальних карток і формулювання спільного / узагальненого рішення зазначених проблемних питань на загальному бланку групи. У подальшому мікрогрупи визначаються із доповідачами, які презентують результати обговорень загальній тренінговій групі.
5. Кожна мікрогрупа презентує результати своєї діяльності. Тренер організовує групове обговорення почутого. У ході обговорення фіксуються на ватмані провідні точки зору щодо визначених у картці проблем. Після цього відбувається узагальнення пропозицій із карток усіх мікрогруп
6. Рефлексія: аналіз та оцінка результатів роботи.

Тренер у роботі з даною технікою – це ні в якому разі не експерт і не керівник. Він не знає «як треба», «як краще». Він не висловлює особисту точку зору, а лише задає питання на уточнення. В коло його основних завдань входить розкриття учасників під час обговорення. Він має усувати конфлікти і шукати причини їхнього виникнення. Це спеціаліст по можливим шляхам комунікації, мета якого – направляти дискусію на досягнення результату.

Ця техніка буде ефективною тільки тоді, коли група прагне до пошуку колективного рішення, проте і в даному випадку можуть виникнути певні ускладнення:

- проблеми із заповненням карток;
- пропозиції учасників тренінгу можуть бути дуже суперечливими;

- визначення провідних ідей та доповідачів відкрите, що часом може спонукати до конфліктів і непорозумінь;
- часто виникають проблеми із нерішучими та гіперактивними учасниками тренінгу.

## **2.3. Зміст тренінгових занять**

### **2.3.1. Заняття №1. «Булінг: коротко про головне»**

**(розвиток когнітивного компоненту ПГ до роботи з проблемою булінгу)**

**Мета:** розвиток когнітивного компоненту психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу у шкільному середовищі.

**Завдання:**

- познайомити учасників із метою та загальною структурою тренінгової програми «Знаю, хочу, вмю, відчуваю, дію!»;
- мотивувати їх до активної участі у тренінговій роботі;
- сформувані в учасників заняття уявлення про булінг як соціально-психологічний феномен, про рольову структуру булінгу та особливості прояву ролей булера, жертви, спостерігачів, послідовників, захисників;
- поглибити знання про ефективні методи і техніки впливу на учасників булінгу, про технології профілактичної, корекційної та психотерапевтичної роботи з учасниками булінгу;
- розвивати навички розуміння інших людей і себе;
- сприяти створенню комфортної психологічної атмосфери для ефективної взаємодії.

**Час для роботи:** 4 години.

**Обладнання:** фліпчарт, листи ватману, аркуші формату А4, стікери, бейджики, бланки для визначення очікувань, картки із зазначенням змісту

проблемних ситуацій, метаплан картки, маркери, ручки, ножиці, скотч, клубок ниток, скринька, відеопроєктор, ноутбук.

### **Структура заняття**

1. Привітання учасників
2. Ознайомлення з метою і структурою тренінгової програми; з метою і регламентом заняття «Булінг: коротко про головне»
3. Вправа «Квітка закону»
4. Вправа «Містер і Місіс-Креатив»
5. Обговорення очікувань
6. Вправа «Ланцюжок асоціацій»
7. Вправа «Правда – неправда»
8. Перерва
9. Вправа «Я-історії»
10. Вправа з метаплан картою №1 «Знаю»
11. Обговорення «Булінг як злочин»
12. Підведення підсумків. Рефлексія

#### **1. Привітання учасників**

**Мета:** налаштувати учасників на роботу, створити позитивний психологічний клімат у тренінговій групі, формувати позитивне ставлення учасників один до одного та до тренера, робота над згуртованістю групи.

**Час:** до 10 хвилин.

**Обладнання:** бейджики, відповідно до кількості учасників, клубок ниток.

**Опис виконання.** Вітання. Оголошення назви тренінгової програми та теми першого заняття, розкриття її актуальності. Організація знайомства у незвичній формі: учасники, починаючи з тренера, фіксують на бейджиках своє ім'я, кріплять їх на одяг, а потім передають клубок ниток один одному, при цьому кожен називає своє ім'я, захоплення та настрої «тут і тепер»; наступний учасник повторює висловлювання попереднього і додає

інформацію про себе (клубок ниток передається у довільному порядку). Відповідно останній учасник – має назвати імена усіх членів групи.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Як Ви себе відчуваєте після виконання вправи? Чи складно було презентувати себе? Кого вдалось запам'ятати? Що ускладнювало / спрощувало процес знайомства?

## **2. Ознайомлення з метою і структурою тренінгової програми; з метою і регламентом заняття «Булінг: коротко про головне»**

**Мета:** познайомити учасників з концептуальними аспектами тренінгової програми «Знаю, хочу, вмю, відчуваю, дію», метою та регламентом заняття «Булінг: коротко про головне».

**Час:** до 10 хвилин.

**Обладнання:** фліпчарт, ватман зі структурою заняття.

**Опис виконання.** Тренер знайомить членів тренінгової групи з метою тренінгової програми, її структурою та метою даного заняття, його структурою (зафіксовані на ватмані), зазначає регламент роботи.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Ви готові працювати у такому форматі? Чи є у Вас особисті побажання / пропозиції щодо регламенту?

## **3. Вправа «Квітка закону»**

**Мета:** прийняти правила роботи тренінгової групи.

**Час:** до 10 хвилин.

**Обладнання:** стікери-частини квітки, скотч, ватман, фліпчарт, маркери, скринька.

**Опис виконання.** Учасникам надаються стікери у вигляді квіткових пелюсток. На них необхідно написати правила роботи, відповідно до яких їм би хотілось організувати свою діяльність та діяльність інших учасників тренінгових занять. Після цього стікери кладуться до скриньки, перемішуються, по черзі дістаються і обговорюються. Тренер до скарбнички також кладе пелюстки з базовими правилами групи: «Конфіденційність»,



«Активність», «Цілеспрямованість», «Не перебивати», «Висловлюватись лаконічно», «Вимкнений телефон», «Правило стоп» тощо. Після обговорення кожної пелюстки, тренер відповідно до рішення групи, прикріплює її на основу квітки, на якій зазначено «Закон». Таким чином створюються правила роботи тренінгової групи («Квітка закону»).

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи є у когось бажання щось додати ще? Ви все зазначили, що хотіли? Чи були правила, які Ви не записали, або група їх не прийняла?

#### **4. Вправа «Містер і Місіс-Креатив»**

**Мета:** згуртувати учасників, створити позитивну психологічну атмосферу в групі.

**Час:** до 15 хвилин.

**Обладнання:** стікери, ватман, фліпчарт, маркери.

**Опис виконання.** Учасникам роздаються стікери, на яких вони пишуть своє ім'я та позитивні якості характеру на кожну літеру свого імені. Тренер пропонує відійти від класичних записів і проявити креативність. Після цього по черзі, починаючи з тренера, члени групи презентують себе і свої стікери прикріплюють на спеціально підготовлений ватман під назвою «Містер і Місіс-Креатив».

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які емоції викликала у Вас ця вправа? Чи виникали труднощі у написанні позитивних рис характеру? Чи хочеться щось додати ще, крім того, що написали? Чи всі імена учасників вдалось запам'ятати?

#### **5. Обговорення очікувань**



**Мета:** сформулювати запити учасників щодо розвитку когнітивного компоненту психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу.

**Час:** до 15 хвилин.

**Обладнання:** індивідуальні бланки.

**Опис виконання.** Учасникам надається бланк, на якому необхідно написати свої позитивні / негативні очікування від заняття, потім записане зачитується кожним по черзі та обговорюється. У випадку виникнення труднощів при визначенні очікувань, тренер за допомогою додаткових запитань стимулює членів групи до виконання поставленого завдання.

*Бланк для визначення очікувань від заняття*

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи було дане завдання для Вас складним? Чи можете назвати очікування, які не були озвучені, проте вони важливі для Вас? Чи змінилися Ваші очікування до початку роботи і після презентації теми, мети, структури, регламенту занять?

### **6. Вправа «Ланцюжок асоціацій»**

**Мета:** поширити знання учасників про булінг як соціальний феномен та особливості психолого-педагогічної роботи з ним.

**Час:** до 20 хвилин.

**Обладнання:** аркуші формату А4 для нотаток, ручки, ноутбук, відеопроєктор, ватман, фліпчарт, маркери.

**Опис виконання.** Учасникам пропонується письмово продовжити фразу «Булінг – це...». Спочатку необхідно зазначити 3-5 іменників, потім – прикметників і дієслів. На обмірковування і занотовування дається до 5 хвилини, після чого кожен з учасників зазначає свої асоціативні ряди. У подальшій роботі з асоціаціями члени тренінгової групи працюють над визначенням поняття «булінг». Тренером організовується обговорення та додаються короткі інформаційні матеріали із зазначеного питання, які висвітлюються на слайдах відеопрезентації.

## *Структура інформаційних матеріалів відеопрезентації*

1. *Основний зміст поняття «булінг»*
2. *Соціально-психологічні властивості булінгу*
3. *Соціально-рольова структура булінгу, відмінності між соціальними ролями*
4. *Фактори, які призводять до прояву булінгу серед школярів*
5. *Типи агресії булера і види насилля*
6. *Форми шкільного булінгу, різновиди психологічного булінгу*

У подальшій роботі учасники заняття шляхом обговорення визначають основні напрями роботи педагога / психолога з проблемою булінгу у школі і фіксують їх на ватмані у вигляді опорної схеми. Тренеру варто зосередити особливу увагу на діагностичні аспекти роботи, профілактичну, корекційну, психотерапевтичну (для психологів) діяльність з учнями.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи результативною для Вас є дана вправа? Що саме із щойно зазначеного було незрозумілим, викликає додаткові запитання? Про що саме Ви хотіли б дізнатись додатково у контексті обговорюваних питань? Яких знань для роботи з булінгом серед школярів Вам бракувало раніше? Яке загальне уявлення про феномен булінгу у Вас склалося?

### **7. Вправа «Правда – неправда»**

**Мета:** актуалізувати професійні знання учасників для здійснення якісного аналізу проблемних ситуацій та продукування шляхів їх вирішення.

**Час:** до 25 хвилин.

**Обладнання:** картки із зазначенням змісту проблемних ситуацій.

**Опис виконання.** Група ділиться тренером на дві підгрупи. Кожній з них надається ситуація для розгляду, пов'язана зі шкільним булінгом (зміст ситуації зазначено на окремих картках). Групи готуються до їх аналізу за певною схемою. Після обговорення ситуацій у мікрогрупах, результати груп

презентуються загальній групі їх представником / представниками. Тренер стимулює до активного обговорення проблемних «зон», прояснює незрозумілі / хибні точки зору.

### **Ситуація 1**

*Ганна, 10 років.*

*«Мені постійно здається, що мене хочуть знищити мої однокласники та учні зі старших класів. Вони завжди мене обговорюють, принижують, сміються наді мною. У спілкуванні зі мною використовують образливі слова, дорікають, постійно натякають на мої недоліки, кепкують з того, що я погано бачу (у мене з народження поганий зір).*

*Найбільше мені дістається від дівчинки-відмінниці, яку слухаються усі в нашому класі, підкоряються їй і підтримують у будь-якій справі. Через це я досить часто плачу у школі, почуваю себе у постійній напрузі, очікую нових знущань. Я взагалі не хочу тепер ходити до школи, навчатися у цьому класі. На мене дана ситуація дуже тисне...*

*Коли я говорю про те, що відбувається зі мною вчительці, вона не вірить мені, каже, що я сильно перебільшую... Вдома мене підтримують мама і бабуся, намагаються дати слушні поради. Саме вони допомагають мені вижити у цьому безладі».*

#### *Схема для аналізу*

1. Зміст проблеми \_\_\_\_\_
2. Наявні властивості булінгу \_\_\_\_\_
3. Соціально-рольова структура булінгу \_\_\_\_\_
4. Форми прояву агресії / насилля \_\_\_\_\_
5. Можливі причини, які зумовлюють ситуацію \_\_\_\_\_
6. Шляхи вирішення проблеми, враховуючи соціально-рольову структуру конкретної ситуації \_\_\_\_\_

*Сергій, 11 років.*

*«З недавнього часу я став ще більше уникати спілкування з дітьми. Я боюся залишитися сам з іншими учнями без вчителя чи інших дорослих, мені часто страшно самому іти додому... Так склалось тому, що в школі мене часто ображають старші учні. Вони давно товаришують один з одним. Я знаю, що ці школярі погано навчаються, проте їх поважають усі за силу та майстерність кепкувати, а іноді і знущатися з інших.*

*Пам'ятаю як одного разу вони мене побили, залишивши синьці навіть на обличчі. Також було таке, що вони зіпсували мій спортивний одяг і взуття (розмалювали їх ручкою, порізали у декількох місцях). А потім, коли я прийшов додому з тією формою, мої батьки дуже сильно на мене сварилися і батько, навіть, дав стусана за те, що не можу постояти за себе. Коли я заходжу в соціальну мережу, щоб хоч трохи розважитись і відволіктись від цього пекла, то бачу там на своїй сторінці жахливі фото та коментарі від тих хлопців.*

*У мене не має жодної людини, яка б намагалася мені допомогти. Я сам на сам з цією проблемою».*

*Схема для аналізу*

- 1. Зміст проблеми* \_\_\_\_\_
- 2. Наявні властивості булінгу* \_\_\_\_\_
- 3. Соціально-рольова структура булінгу* \_\_\_\_\_
- 4. Форми прояву агресії / насилля* \_\_\_\_\_
- 5. Можливі причини, які зумовлюють ситуацію* \_\_\_\_\_
- 6. Шляхи вирішення проблеми, враховуючи соціально-рольову структуру конкретної ситуації* \_\_\_\_\_

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи була дана вправа корисною особисто для Вас? Чи складно було аналізувати запропоновані ситуації? Чому, на Вашу точку зору, значимі дорослі часто не вірять дитині, яка скаржиться на знущання у школі? Чому батьки та педагоги часом не додають жодних зусиль для надання допомоги «жертві» булінгу? Які висновки Ви зробили по завершенню вправи?

## **8. Перерва (15-20 хвилин)**

### **9. Вправа «Я-історії»**

**Мета:** сприяти розвитку критеріїв когнітивного компоненту психологічної готовності учасників занять до роботи з проблемою булінгу.

**Час:** до 20 хвилин.

**Обладнання:** ватмани, маркери фліпчарт.

**Опис виконання.** Тренер розподіляє групу на дві підгрупи так, щоб їх склад був відмінним від тих підгруп, які створювалися для виконання попередньої вправи. Кожна підгрупа визначається з проблемною ситуацією для аналізу (за пропозиціями учасників). Члени групи схематично або образно мають представити зміст ситуації на ватмані для другої групи, не упустивши важливих деталей, характерних для феномену булінгу. У подальшому підгрупи по черзі вирішують низку наступних завдань:

1. Визначають зміст проблемної ситуації та основні особливості прояву булінгу, які відображено на ватмані.
2. Окреслюють соціально-рольову структуру булінгу, основні характеристики поведінки учасників ситуації.
3. Висловлюють гіпотези щодо причин, які могли зумовити представлену ситуацію.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи цікаво Вам було працювати над завданням? Що виявилось найскладнішим при його виконанні? На що Ви опирались для ефективного його розв'язком? Над чим доводилось

замислюватись найдовше? Що ускладнювало виконання даної справи? Які переживання Ви відчували під час виконання справи? Які емоції присутні тепер? Що саме вплинуло на них?

### 10. Вправа з метаплан карткою №1 «Знаю»

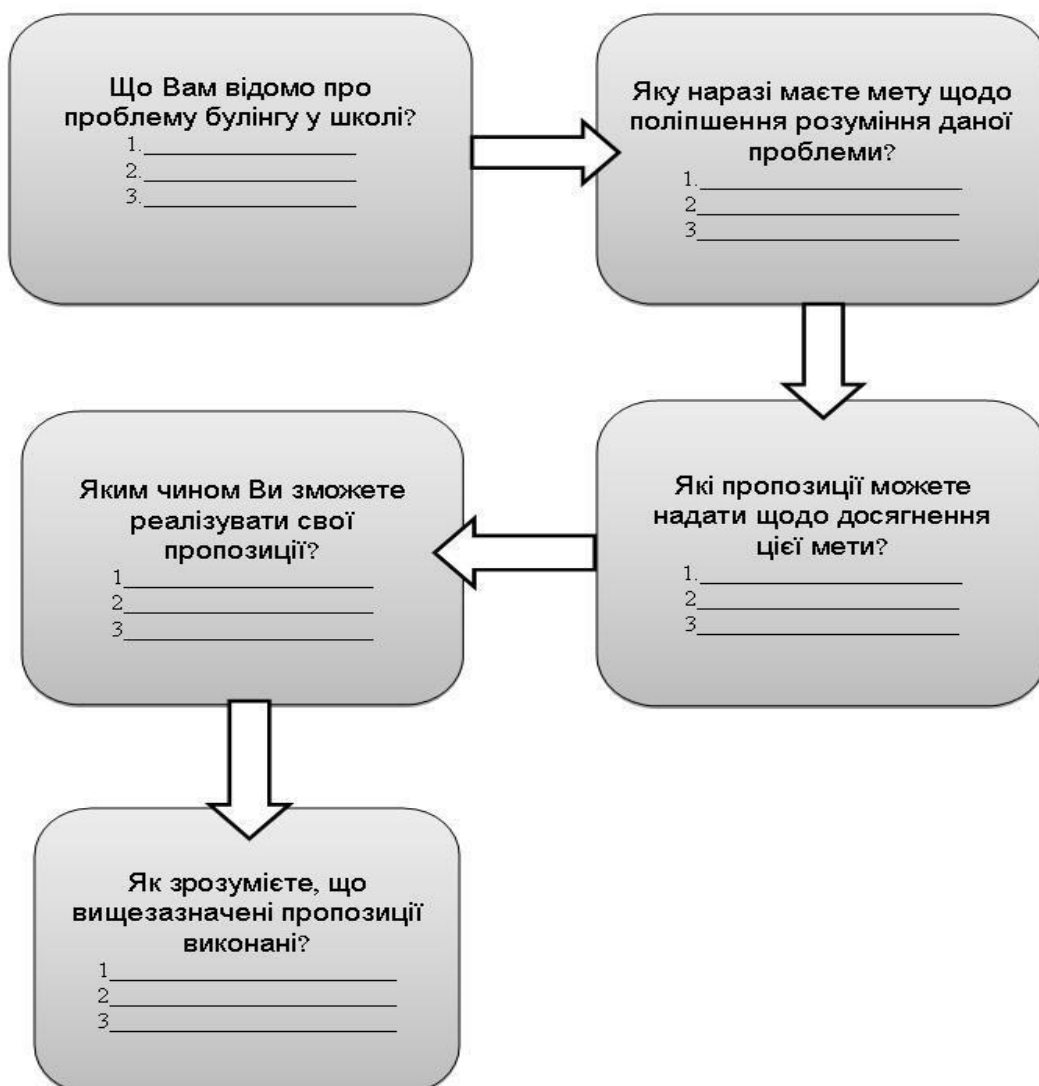
**Мета:** визначити індивідуальні та групові прагнення щодо поліпшення розуміння проблеми булінгу у шкільному середовищі та шляхи їх реалізації.

**Час:** до 1 години 10 хвилин.

**Обладнання:** метаплан картки, ватмани, ручки, маркери, фліпчарт.

**Опис виконання.** Робота з технікою здійснюється за методикою, зазначеною у параграфі 2.2.

#### Картка №1 «Знаю»



**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи сподобалася Вам робота з технікою метаплан картки? Чи задовольняють Вас власні та групові результати роботи? Що було легко / складно при виконанні завдань?

## 11. Обговорення «Булінг як злочин»

**Мета:** розглянути правові аспекти боротьби з булінгом, мотивувати до активної протидії булінгу серед школярів.

**Час:** до 30 хвилин.

**Обладнання:** відеопроєктор та ноутбук.

**Опис виконання.** Тренер пропонує учасникам тренінгової програми переглянути відеопрезентацію та прокоментувати її основні моменти.

*Орієнтовний зміст інформаційних матеріалів відеопрезентації*

*У жовтні 2018 р. Верховна Рада України з метою протидії булінгу у школі ухвалила Законопроект, у якому подається визначення поняття «булінг» (діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному та сексуальному насильстві проти неповнолітньої особи).*

*Відповідно до даного документу, передбачається система штрафів за цькування, зокрема, якщо особа піддала іншу особу булінгу вперше, то вона зобов'язана буде сплатити від двадцяти (340 грн) до п'ятдесяти (850 грн) неоподаткованих мінімумів доходів громадян; якщо ці дії вчинив неповнолітній від 14 до 16 років, штраф повинні будуть сплатити батьки.*

*За повторне цькування винуватець повинен буде сплатити від ста (1700 грн) до двохсот (3400 грн) неоподаткованих мінімумів доходів громадян. Важливо зауважити на те, що приховування випадків булінгу педагогами тягне за собою накладення штрафу у розмірі від п'ятдесяти (850 грн) до ста (1700 грн) неоподаткованих мінімумів доходів громадян, або ж від 40 до 60 годин виправних робіт.*

*Керівників шкіл зобов'язують затверджувати плани заходів щодо*



*протидії булінгу, а класних керівників та профільних вчителів проводити навчальні бесіди з підлітками для профілактики виникнення булінгу.*

*За даними сучасних соціологічних досліджень встановлено, що з булінгом у колі однолітків в Україні мають справу близько 67% дітей. Водночас, майже чверть українських школярів вважають себе жертвами булінгу, а близько 40% із тих дітей, хто зіткнулися з випадками булінгу, ніколи не розповідають про це своїм значимим дорослим (батькам, рідним, педагогам, психологам). При цьому 44% із тих, хто спостерігав, як знущуються над їхніми однолітками, не реагували на такі факти через страх піддатися аналогічному знуцанню.*

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які відчуття у Вас викликало обговорення даної інформації? Чи є вона важливою для Вас? До яких міркувань вона призводить?

## **12. Підведення підсумків. Рефлексія**

**Мета:** узагальнити роботу учасників під час заняття, підвести підсумки, вербалізувати почуття та емоції.

**Час:** до 10 хвилин.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Який маєте настрій наприкінці заняття? Наскільки з 10-ти балів Ви задоволені особистими результатами роботи? Що Вам сподобалось? Які вправи Ви виконували з легкістю? Які вправи виконувати було складно? Якби у Вас була можливість щось додати у структуру даного заняття, то що б Ви змінили? Що для Вас було найбільш важливим під час заняття? Що Вам здалось зайвим? Що саме Ви візьмете до уваги для власної професійної діяльності? Як Ви вважаєте, на скільки відсотків із 100 можливих вдалось розвинути когнітивний компонент Вашої особистої ПГ до роботи з проблемою булінгу?

**2.3.2. Заняття №2. «5 причин чому»**  
**(розвиток мотиваційно-оцінного компоненту**  
**ПГ до роботи з проблемою булінгу)**

**Мета:** розвиток мотиваційно-оцінного компоненту психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу у шкільному середовищі.

**Завдання:**

- підвищити мотивацію та зацікавленість до роботи в системі освіти у цілому, і, зокрема, до роботи з учасниками булінгу та з самою проблемою булінгу в освітньому середовищі;
- посилити інтерес до змісту професійної діяльності, пов'язаної з виховною, профілактичною, корекційною та розвиваючою роботою з дітьми шкільного віку;
- стимулювати до розробки та проведення заходів щодо протидії булінгу серед школярів;
- сприяти розвитку адекватного рівня самооцінки, у тому числі і, своїх можливостей, важливих для роботи з проблемою булінгу у шкільному середовищі;
- розвивати здатність учасників занять до рефлексії професійної діяльності;
- сприяти створенню комфортної психологічної атмосфери для ефективної взаємодії.

**Час:** 4 години.

**Обладнання:** фліпчарт, ватмани, аркуші формату А4, бланки до вправ, метаплан картки, рефлексивна картка, ручки, маркери, ноутбук, проектор, ютуб-ролики з фрагментами булінгу, різнокольорові олівці.

**Структура заняття**

1. Привітання учасників
2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття

3. Обговорення очікувань
4. Вправа «Фантом»
5. Вправа «Провідні мотиви відповідальної поведінки»
6. Вправа «Мотиваційна зірка»
7. Перегляд та обговорення ютуб-роликів
8. Перерва
9. Вправа «5 причин, які спонукають до активних дій проти булінгу»
10. Вправа з метаплан картою №2 «Хочу, це важливо»
11. Ресурсна вправа «Світанок»
12. Підведення підсумків. Рефлексія

### **1. Привітання учасників**

**Мета:** налаштувати учасників на роботу, ввести в тему, яка пропонується для обговорення.

**Час:** до 5 хвилин.

**Опис виконання.** Привітання. Вступне слово тренера щодо актуальності теми заняття. Розкриття її основного змісту. Коротке обговорення значущості теми для кожного учасника, загалом для діяльності фахівців психолого-педагогічної сфери.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які у Вас є думки щодо значущості даної теми? Чи викликає вона у Вас якесь внутрішнє заперечення? Чи готові Ви до початку роботи над мотиваційно-оцінним компонентом психологічної готовності до роботи з булінгом?

### **2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття**

**Мета:** ознайомити учасників тренінгового заняття з метою тренінгу та його регламентом роботи.

**Час:** до 5 хвилини.

**Обладнання:** відеопроєктор, ноутбук.

**Опис виконання.** Презентація тренером мети заняття, його структури, загального регламенту роботи. З'ясування в учасників необхідності змінювати правила роботи тренінгової групи, визначені на попередній зустрічі.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи є у Вас бажання внести корективи у регламент сьогоднішнього заняття? Чи бажаєте уточнити для себе незрозумілі аспекти його структури? Розпочинаємо?

### 3. Обговорення очікувань



**Мета:** визначити запити учасників тренінгової групи в контексті розвитку мотиваційно-оцінного компоненту психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу.

**Час:** до 10 хвилин.

**Обладнання:** стікери (по 2 на кожного учасника), маркери, ручки, скотч, ватман, фліпчарт.

**Опис виконання.** Членам тренінгової групи надається по два стікери: на одному з них пропонується записати свої очікування від заняття, на іншому – острахи чи побоювання, пов'язані з даною темою, структурою заняття тощо. Після цього, кожен з учасників вербалізує свої очікування і острахи та прикріплює їх на ватман.

*Композиційна структура ватману для роботи з очікуваннями і острахами учасників заняття*

	<i>Острахи / побоювання</i>		<i>Очікування</i>
---	---------------------------------	---	-------------------

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи всі висловили свої очікування щодо заняття? Чи пов'язані Ваші очікування з результатами роботи на попередньому занятті?

#### 4. Вправа «Фантом»

**Мета:** розвиток здатності до рефлексії, ідентифікація емоційно-вольової сфери, усвідомлення взаємозв'язку між психічним та фізичним.

**Час:** до 15 хвилин.

**Обладнання:** фліпчарт, аркуш зі схематичним зображенням людського тіла, кольорові олівці.

**Опис виконання.** Тренер звертає увагу членів тренінгом групи на те, що організм людини є своєрідним архівом всієї її життєвої історії; він наділений мудрістю і пам'ятає почуття, переживання, важливі події. Учасникам заняття пропонується подумати над тим, як саме реагує тіло на сильні емоційні переживання. Потім кожен підходить до аркуша А3 зі схематичним зображенням тіла людини і заштриховує ті ділянки тіла, які реагують на страх / чорним кольором, на смуток / синім кольором, на радість / жовтим кольором, на злість / червоним кольором. Далі учасники коротко аналізують результати групової роботи. Тренер надає коротку інформацію про важливість ідентифікації емоцій, які переживаються.

##### *Інформаційна довідка про важливість ідентифікації емоцій*

*Виникнення думок та емоцій викликають певні зміни в тілі. Механізм простий: кожна зміна думки спричиняє емоцію, активізує діяльність мозку. Ця активізація нервових клітин спричиняє електричні та хімічні імпульси, які передаються в органи й тканини та впливають на їхні функції.*

*Глибока пристрасть, ненависть, ревності, занепокоєння, спалахи роздратування не просто «роз'їдають душу», а по-справжньому руйнують клітини тіла і призводять до хвороб серця, печінки, нирок, селезінки чи шлунка. Клітини постійно «прислухаються» до думок і реагують на емоції. Спогад про неприємності, який є лише потоком думок, викликає ті ж руйнівні процеси, що і сама неприємна подія.*

*Переживання емоції та її усвідомлення – це два різних процеси, які тісно пов'язані між собою. Управління емоцією починається з її*

*ідентифікації. Першим рівнем ідентифікації є фіксація факту наявності переживання. Другим рівнем ідентифікації є розпізнання емоції, тобто визначення того, що саме переживаєте в конкретний момент.*

*Володіння словником емоцій та уважність до їх тілесних проявів допомагає розпізнати та визначити переживання. Розуміння тілесних відчуттів, аналіз думок дають змогу заздалегідь спрогнозувати емоційну реакцію та її змінити. Окрім того, усвідомлення людиною емоційного стану, як правило, трансформує саму емоцію, полегшує процес переживання.*

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість? Що відбувається, якщо ці емоції часто повторюються? Чи складно Вам диференціювати власні емоції та почуття? Чи відчуваєте Ви труднощі у диференціації емоційних переживань дітей шкільного віку? Чи погоджуєтеся з думкою про те, що жертва булінгу страждає від знущань булера, а її тіло – від цих страждань? Чи бажаєте Ви «полегшити» таким дітям їх думки та емоції? Наскільки сильно?

## **5. Вправа «Провідні мотиви відповідальної поведінки»**

**Мета:** розвиток мотивації до безпосередньої роботи з учасниками булінгу та до проведення заходів щодо його протидії, стимулювання інтересу до змісту професійної діяльності.

**Час:** до 15 хвилин.

**Обладнання:** аркуші формату А4 (по одному на кожного учасника), ручки, маркери.

**Опис виконання.** Учасникам пропонується скласти письмову розповідь про мотиваційні аспекти професійної діяльності, пов'язаної з проблемою булінгу. Але важливо, щоб у розповіді були відповіді на наступні запитання:

- Чи маю я чітке уявлення про особливості роботи з учасниками булінгу?

- Що саме я маю зробити, щоб досягти позитивних результатів у роботі з проблемою булінгу?

- Що для мене є провідним мотивом для якісної роботи з булінгом у шкільному середовищі у даний час?

- Які допоміжні мотиви щодо протидії булінгу серед школярів характерні для мене?

Після цього учасники за бажанням зачитують свою розповідь і в процесі обговорення відбувається її аналіз.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які думки та емоції викликало у Вас виконання даної вправи? Які емоції є переважаючими тепер? Чи важко Вам було визначатися з мотивами роботи із проблемою булінгу у школі?

## **6. Вправа «Мотиваційна зірка»**

**Мета:** діагностика потреби досягнення успіху і запобігання невдач у роботі з проблемою булінгу в учасників тренінгового заняття, усвідомлення власних ресурсів / можливостей і перешкод для досягнення позитивного результату в роботі з проблемою булінгу.

**Час:** до 15 хвилин.

**Обладнання:** аркуші формату А4, ручки.

**Опис виконання.** Тренер нагадує учасникам заняття про психологічні аспекти мотивації.

### *Інформаційна довідка про психологічні аспекти мотивації*

*Мотивація (з лат. *movere*) – це спонукання особистості до дії; це динамічний процес фізіологічного чи психологічного плану, який керує поведінкою людини, визначає її організованість, активність. Мотивація – це те, що знаходиться в людини «всередині». Якщо фахівець мотивований, його задоволення від роботи може призвести до якісного результату.*

*Для подолання булінгу серед школярів мотивація педагогів і психологів має бути стійкою і яскраво вираженою, адже саме за таких умов вона*

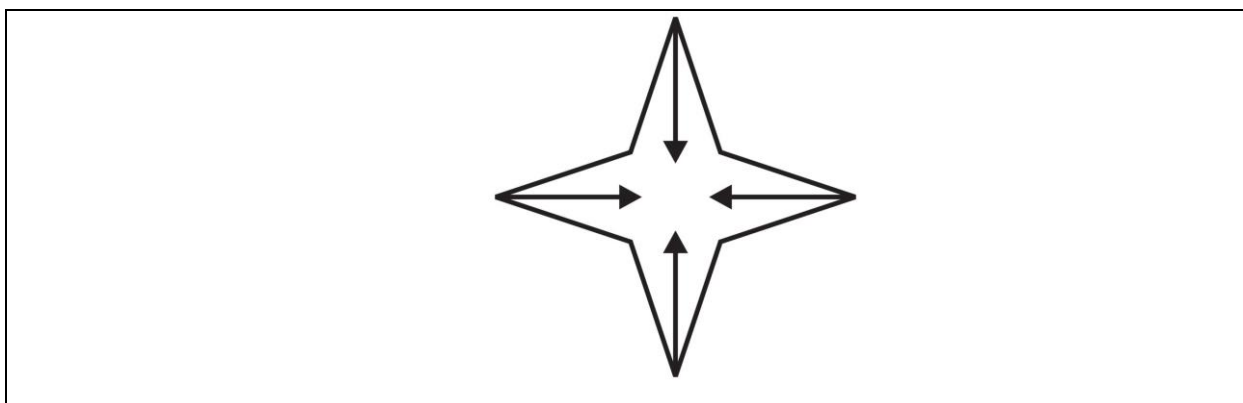
*сприяє формуванню конкретної цілі діяльності (мети), пов'язаної із вирішенням цієї гострої соціальної проблеми.*

*І мета, і мрія визначаються нашими бажаннями. Мета – це досить сильне бажання, до реалізації якого людина прагне, докладаючи певні зусилля. А мрія – це уявне бажання, яке може так і залишитися уявним. Мрії можуть здійснюватися або ні, і відбувається це, як правило, випадково, а тому від самої людини тут мало що залежить. Мету ми встановлюємо на певний проміжок часу. А здійснення мрії можна очікувати все життя і не дочекатися.*

*Дуже важливо, щоб вирішення проблеми булінгу у школі не залишилося мрією педагогів і психологів. Для цього необхідно визначитися з власними мотивами, що спонукають до конкретних дій з учнями.*

Членам тренінгової групи пропонується на листочках (формат А4) зазначити особистий провідний мотив протидії булінгу в центрі зірки та 4 допоміжних мотивів, які підкріплюють основний. Потім члени тренінгової групи презентують свої мотиваційні зірки.

*Бланк для роботи з мотиваційною зіркою*



**Запитання для зворотнього зв'язку:** Хто хотів би прокоментувати виконання даної вправи? Що Вас, можливо, здивувало під час її виконання? Чи було Вам цікаво дізнаватися про мотиви, які спонукають до протидії булінгу, інших учасників заняття?



## 7. Перегляд та обговорення ютуб-роликів про прояви булінгу та реакції соціального середовища на агресивну поведінку школярів

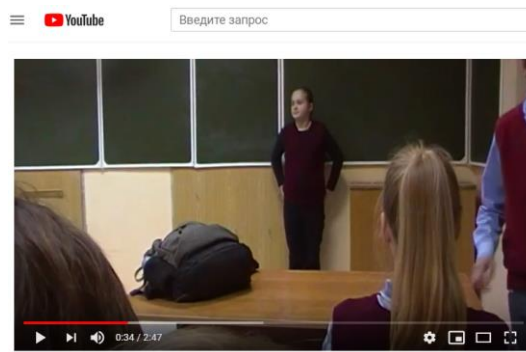
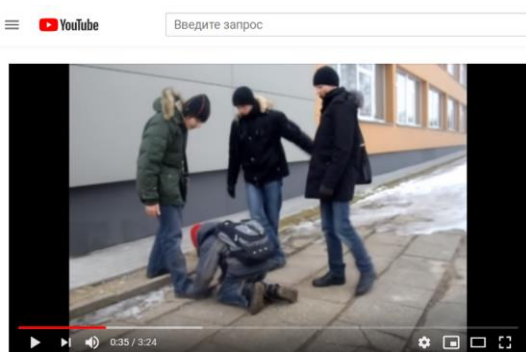
**Мета:** розвиток стійкої мотивації до роботи з проблемою булінгу серед учнів та адекватного рівня самооцінки своїх особистісних та професійних можливостей щодо роботи з учасниками булінгу у шкільному середовищі.

**Час:** до 1 години.

**Обладнання:** проектор, ноутбук, маркери, фліпчарт, ручки, аркуші формату А4 (по декілька на кожного учасника).

**Опис виконання.** Учасникам пропонується перегляд та обговорення 4 ютуб-роликів з участю школярів різного віку. У даних матеріалах має бути різна соціально-рольова структура та представлено 2 ситуації фізичного та 2 випадки психологічного булінгу. Під час перегляду відеоматеріалів учасникам пропонується робити короткі нотатки для здійснення якісного аналізу ситуацій на наступному етапі роботи.

### Приклади ютуб-матеріалів



**Запитання для зворотнього зв'язку:** Що Вам запам'яталося більш за все у роботі з даною вправою? Який ролик вразив найбільше? Які думки / емоції у Вас виникали під час перегляду відеоматеріалів? Які переживання «тут і тепер?»? Чи виникло у Вас бажання допомогти у вирішенні зображених на відео ситуацій? Які мотиви пов'язані з таким бажанням? Які для цього ресурси у Вас є?

## 8. Перерва (15-20 хвилин)

### 9. Вправа «5 причин, які спонукають до активних дій проти булінгу»

**Мета:** розвиток основних критеріїв мотиваційно-оцінного компоненту психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу.

**Час:** до 20 хвилин.

**Обладнання:** ватман, фліпчарт, маркери, стікери, бланки для вправи.

**Опис виконання.** Тренер надає кожному учаснику бланк для виконання вправи. Саме на ньому їм пропонується занотувати ключові причини, які спонукають до роботи з проблемою булінгу. Після того, як учасники запишуть свої мотиви, вони визначаються з власними ресурсами, які допоможуть їм досягнути бажаного результату у боротьбі з таким соціальним явищем як булінг серед школярів.

*Бланк для роботи над змістом вправи*

<i>5 причин активних дій проти учнівського булінгу</i>	<i>5 основних ресурсів для подолання булінгу серед школярів</i>
<i>1</i>	<i>1</i>
<i>2</i>	<i>2</i>
<i>3</i>	<i>3</i>
<i>4</i>	<i>4</i>
<i>5</i>	<i>5</i>

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Що для Вас у даній вправі було цінного і важливого? Що сподобалось? Чи виникали у Вас під час її виконання негативні емоції? Що б Ви змінили у даній вправі? Чим би це допомогло у підвищенні її ефективності?

### 10. Вправа з метаплан картками №2 «Хочу, це важливо»

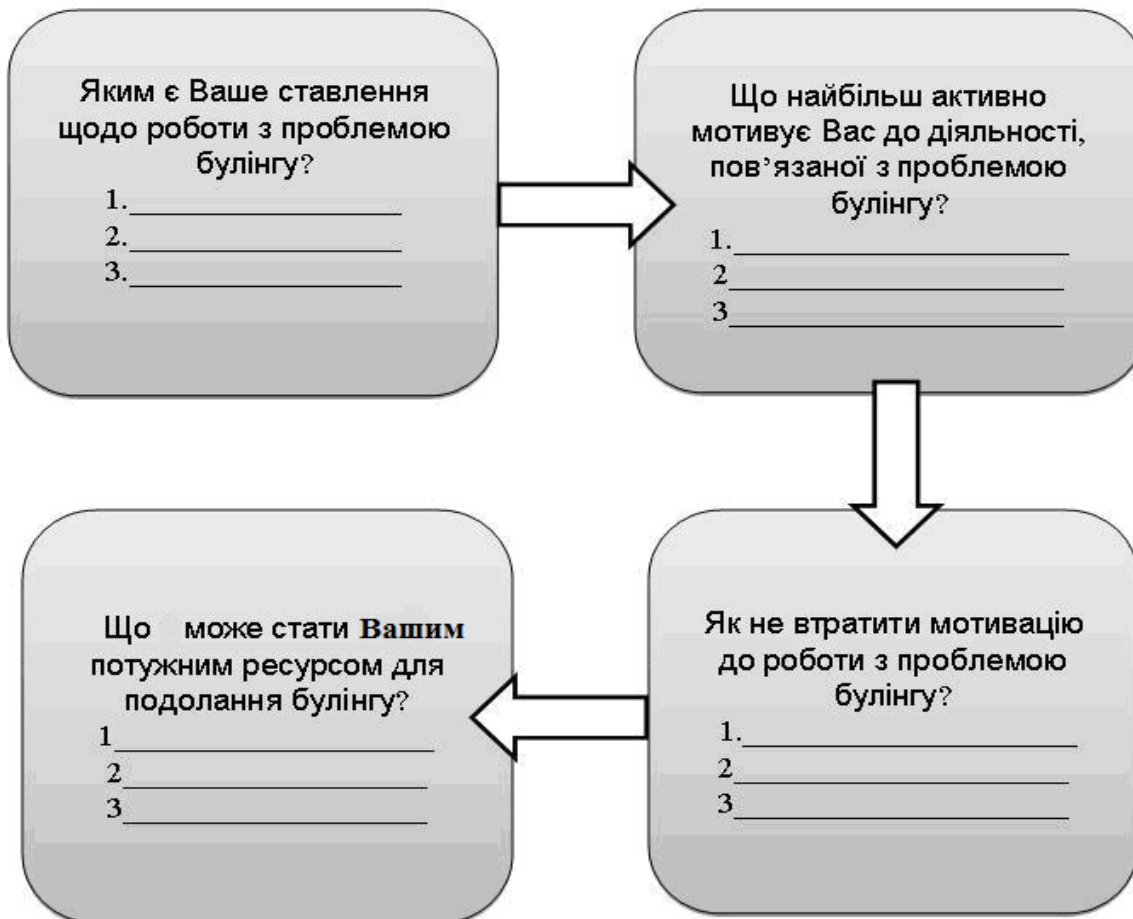
**Мета:** визначити індивідуальні та групові прагнення щодо поліпшення критеріїв мотиваційно-оцінного компоненту психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу у шкільному середовищі.

**Час:** до 1 години.

**Обладнання:** метаплан картки, ватмани, ручки, фліпчарт, маркери.

**Опис виконання.** Робота з технікою здійснюється за методикою, зазначеною у параграфі 2.2.

#### Картка №2 «Хочу, це важливо»



*Запитання для зворотнього зв'язку:* Чи сподобалася Вам робота з технікою метаплан картки? Чи задовольняють Вас власні та групові результати роботи з нею? Що було легко / складно при виконанні завдань?

### **11. Ресурсна вправа «Світанок»**

**Мета:** визначити цілі професійної діяльності, пов'язані з явищем булінгу.

**Час:** до 15 хвилин.

**Обладнання:** відеопроєктор, ноутбук

**Опис виконання.** Для проведення вправи тренер розподіляє учасників на пари. Працюючи в парах, їм необхідно взяти інтерв'ю один у одного за визначеною схемою (схема транслюється на екран за допомогою відеопроєктора). По завершенню парної роботи обговорюються загальні результати роботи групи над цілями учасників, пов'язаними з протидією булінгу. Проводиться асоціативна паралель між метою, яка визначена під час роботи над вправою та природнім явищем світанку. По завершенню учасникам пропонується ресурсна візуалізація (уявлення із заплющеними очима ресурсного для них світанку), яка супроводжується роботою над диханням та релаксацією.

#### *Питання для парної роботи*

1. *Чого саме Ви прагнете досягти у роботі з проблемою булінгу серед школярів?*
2. *Чому для Вас це важливо?*
3. *Як Ви зрозумієте, що мета реалізована?*
4. *Що саме стане опорою для Вас у досягненні поставленої мети?*
5. *Чого Вам бракує на даний момент для роботи над реалізацією зазначеної мети?*

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи вдалось визначитись з метою? Що вам сподобалося / не сподобалося в цій вправі? Чи були труднощі під час її виконання? Наскільки за 10-бальною шкалою ця вправа для Вас особисто була корисною?

## **12. Підведення підсумків. Рефлексія**

**Мета:** підвести підсумки роботи та отримати зворотній зв'язок від учасників.

**Час:** до 15 хвилин.

**Обладнання:** рефлексивна картка для кожного учасника.

**Опис виконання.** Учасникам пропонується заповнити індивідуальні рефлексивні картки. За бажанням вони можуть бути представлені групі.

### *Бланк рефлексивної картки учасника*

1. *Що корисного для Вас було на занятті?*
2. *Які враження від роботи в групі?*
3. *Яка основна теза сформувалася по завершенню тренінгу?*
4. *Який стан у Вас «тут і тепер»?*
5. *Що з сьогоднішнього заняття Ви візьмете для практичної роботи з проблемою булінгу?*
6. *Що Вам під час роботи сподобалось найбільше?*
7. *Що б Ви хотіли додати до структури цього заняття?*

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи реалізовані Ваші очікування, висловлені на початку тренінгу? Чи відчуваєте зміни у мотивації до роботи з проблемою булінгу серед школярів? Як саме по завершенню роботи сьогодні Ви оцінюєте особисті ресурси для протидії булінгу? Над якими особистими ресурсами Ви вважаєте необхідно продовжити роботу у подальшому?

### 2.3.3. Заняття №3. «Можу? Можу!»

(розвиток операційного компоненту ПГ до роботи з проблемою булінгу)

**Мета:** розвиток критеріїв операційного компоненту психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу.

**Завдання:**

- розвинути уміння відчувати зміну характеру взаємодії у міжособистісних стосунках між учнями;
- сформуванати здатність до аналізу складних ситуацій міжособистісної взаємодії дітей;
- сприяти оволодінню методами і техніками психолого-педагогічного впливу на школяра та учнівський колектив, актуальних для роботи з проблемою булінгу;
- визначити ефективний методологічний інструментарій для роботи з проблемою булінгу (діагностичний, корекційний, психотерапевтичний, профілактичний тощо);
- розвивати різні стилі спілкування, адекватні до ситуації взаємодії;
- сприяти груповій динаміці, комфортній психологічній атмосфері.

**Час:** 4 години.

**Обладнання:** фліпчарт, ватмани, аркуші формату А4, ручки, ножиці, скотч, картки з проблемними ситуаціями, метафоричні асоціативні карти (набір Ю. Луценка «Креатив»).

#### Структура заняття

1. Привітання учасників
2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття
3. Обговорення очікувань
4. Вправа «Чому? Як виникає булінг?»
5. Вправа «Хто Велетень і Гном?»
6. Вправа «Острів практики»
7. Вправа «∞ рішень»

8. Перерва
9. Вправа «Майстерня добрих справ»
10. Вправа з метаплан картками №3 «Алгоритм успішних дій»
11. Вправа «Дій!»
12. Підбиття підсумків. Рефлексія

### **1. Привітання учасників**

**Мета:** налаштувати учасників на роботу, створення позитивної психологічної атмосфери.

**Час:** до 5 хвилин.

**Опис виконання.** Вітальне слово тренера. Оголошення теми заняття. Окреслення його актуальності для роботи з булінгом з позиції педагога та психолога закладу освіти. Налаштування групи на продуктивну роботу під час заняття.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які у Вас є думки щодо значущості даної теми? Чи викликає вона у Вас якесь внутрішнє заперечення? Чи готові Ви до початку роботи над операційним компонентом психологічної готовності до роботи з булінгом?

### **2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття**

**Мета:** ознайомити учасників тренінгового заняття з метою тренінгу та його регламентом роботи.

**Обладнання:** відеопроєктор, ноутбук.

**Час:** до 5 хвилин.

**Опис виконання.** Презентація тренером мети заняття, його структури, загального регламенту роботи. З'ясування в учасників необхідності змінювати правила роботи тренінгової групи, визначені на першій зустрічі.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи є у Вас бажання внести корективи у регламент сьогоденного заняття? Чи бажаєте уточнити для себе незрозумілі аспекти його структури? Розпочинаємо?

### 3. Обговорення очікувань

**Мета:** сформулювати власні сподівання від тренінгу, спонукати учасників ділитися своїми думками та емоціями.

**Час:** до 15 хвилин.

**Обладнання:** аркуш ватману із зображенням пісочного годинника та кольорові стікери.

**Опис виконання.** Учасникам пропонується написати очікування від заняття, зважаючи на його мету та завдання та приклеїти їх на ватман із зображенням пісочного годинника. При цьому варто дотримуватися певної умови: стікери слід розмістити у верхній частині ватману – чим вище стікер, тим менше знань з даної теми має учасник. Кожен по черзі зазначає свої очікування і коментує місце його розміщення на ватмані.

*Орієнтовний вигляд ватману для фіксації очікувань*



**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи змінюються Ваші очікування від занять? З чим це пов'язано на Вашу точку зору? Чи відчували Ви труднощі у визначенні очікувань сьогодні?

### 4. Вправа «Чому? Як виникає булінг?»

**Мета:** розвивати уміння аналізувати причинно-наслідкові зв'язки насильницької поведінки учнів, сприяти оволодінню техніками прояснення соціально-психологічної структури булінгу.



**Час:** до 30 хвилин.

**Обладнання:** роздруковані на аркушах формату А4 проблемні ситуації, ручки, чисті аркуші формату А4, ватман, маркери, фліпчарт.

**Опис виконання.** Учасники розділяються тренером на три підгрупи і працюють над аналізом запропонованих ситуацій. Кожній підгрупі необхідно визначити можливі причини ситуації та її ймовірні наслідки. На обговорення в підгрупах дається 10 хвилин. Після цього учасники по черзі презентують свою роботу. Інші підгрупи, якщо є додаткова інформація, або ідеї, додають їх. Тренер, узагальнюючи результати обговорень фіксує на ватмані типові причини та наслідки булінгу в шкільному середовищі.

#### **Ситуація №1**

*«Доброго дня! Мене звати Діма. Мені 11 років. Мені дуже важко про це говорити. Якби не мої турботливі батьки, я б не витримав у цій божевільні. Нею я називаю школу, в якій мене ображають мої однокласники. Їх ніхто не контролює, на них ніхто не впливає, вони ще більше зляться, коли вчителька мене захищає. Її слова ще більше їх спонукають до нових знущань: вони говорять мені образливі слова, штовхаються, часом просто б'ють. До іншої школи мене батьки переводити не хочуть, тому що ця найкраща в районі. Чому так відбувається зі мною? Що мені робити?».*

#### **Ситуація №2**

*«Добрий день! Мене звати Олена. Мені 15 років. На даний час я у безвихідній ситуації. Моя проблема полягає у тому, що мої батьки часто зловживають алкоголем. Через це мене ображають у школі, зі мною ніхто не товаришує. Я навчаюся як можу, намагаюся себе проявити, проте мій зовнішній вигляд не такий модний, як у інших. Найбільших «ударів» я зазнаю від своїх однокласниць. Вчителі не можуть допомогти, батьки також, бабуся хворіє, я зовсім сама... Дуже важко ...».*

### **Ситуація №3**

*«Добрідень, мене звати Андрій, мені 8 років. Мої батьки щодня сваряться, через мене. Справа в тому, що в школі мене дуже часто ображають старші учні. Мама говорить мені, що після кожної образи я маю сказати вчителям про те, що відбулося, а тато – що я маю бути чоловіком і все вирішувати самостійно. Останнім часом мене все частіше намагаються зачепити мої вороги, я не завжди витримую їхніх образ і часто плачу. Зібратися з силами, щоб дати відсіч не можу. Кожного дня переживаю, що знову буду плакати...».*

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які емоції викликало у Вас виконання даної вправи? Які почуття є домінуючими тепер? Що вдалось виконати з легкістю? Які моменти викликали складнощі? У чому вони полягали? Як Ви з ними впорались? Що було легшим: зрозуміти причини поведінки, чи спрогнозувати її наслідки? Якби Ви були тренером, то що б додали, чи змінили у виконанні даної вправи? Чим ця вправа допоможе Вам у роботі з учасниками булінгу в шкільному процесі?

## **5. Вправа «Хто Велетень і Гном?»**

**Мета:** розвивати здатність відчувати зміну характеру взаємодії між школярами, здатність до аналізу складних ситуацій, пов'язаних з проблемами булінгу, сприяти оволодінню методами і прийомами психолого-педагогічного впливу на школярів.

**Час:** до 30 хвилин.

**Обладнання:** відеопроєктор, ноутбук, фліпчарт, ватман, аркуші формату А4 (для кожного учасника), ручки, маркери.

**Опис виконання.** Учасникам пропонуються до розгляду ютуб-ролики із презентацією ситуацій, пов'язаних зі шкільним булінгом. Після їхнього перегляду члени групи обговорюють побачене: чи схожий булер на велетня і чому, що спільного у жертви булінгу з гномом і чому, чи може жертва бути

велетнем, а булер – гномом. Далі учасники визначаються з методами і прийомами психолого-педагогічного впливу на учнів – учасників сюжету, зважаючи на вікові та індивідуальні особливості. У подальшому кожен член групи має розписати власний детальний план дій до однієї із запропонованих ситуацій (за особистим вибором). Бажаючі презентують особисті плани виходу із проблеми, а тренер фіксує на ватмані найбільш раціональні ідеї в одну колонку, а методи і прийоми – в іншу.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які почуття викликало у Вас виконання даної вправи? Які емоції переважають зараз? Що видалось складним, що – легким під час виконання завдань? Чи задоволені Ви особистим результатом виконання вправи. Що з цієї вправи Ви можете взяти до особистої практичної скарбнички? Що б на місці тренера Ви змінили при проведенні вправи? Чим би це покращило ефективність вправи?

## **6. Вправа «Острів практики»**

**Мета:** сприяти оволодінню методичним інструментарієм щодо роботи з проблемою булінгу, розвивати навички диференціювання форм і видів булінгу та підбору ефективних методів надання допомоги.

**Час:** до 15 хвилин.

**Обладнання:** роздрукований алгоритм дій у ситуації виникнення булінгу на аркушах формату А4, чисті аркуші формату А4, ручки.

**Опис виконання.** Учасникам пропонується ознайомитися із запропонованим алгоритмом дій при проявах булінгу серед школярів. Тренер об'єднує членів тренінгової групи у пари для обговорення, намагаючись змінити звичний розподіл на пари, поєднуючи тих учасників, які мало спілкуються та взаємодіють між собою. Група продукує приклади ситуації для аналізу і визначає один «робочий». Учасники тренінгу конкретизують свої дії, доповнюючи запропонований алгоритм відносно ситуації, яка визначена групою і презентують його. Тренер організовує обговорення почутого, спонукаючи тренінгові групи до критичного мислення.

## *Алгоритм дій у ситуації булінгу серед школярів*

- 1. Збір необхідної інформації про прояви булінгу серед учнів у загальноосвітньому навчальному закладі.*
- 2. Діагностика психологічної атмосфери, системи взаємовідносин між однокласниками, соціометрія у класних колективах, де виявлено булінг, індивідуальних соціально-психологічних особливостей учнів тощо.*
- 3. Виявлення учасників булінгу: булерів, а також реальних та потенційних жертв.*
- 4. Швидке роз'єднання жертви з відповідними стресовими впливами булерів: визначення переліку можливих дій, спрямованих на припинення агресивної поведінки учнів.*
- 5. Проведення семінарів, тренінгів, круглих столів, годин відкритих думок, бесіди з учнями щодо переваги здорового мікроклімату у класному колективі над проявами насильства.*
- 6. Коригування наявних агресивних форм поведінки булерів та формування нових форм поведінки учнів*
- 7. Подолання егоцентризму в учнів та розвиток у них емпатійних якостей, асертивних та гуманістичних комунікативних здібностей.*
- 8. Формування у жертв булінгу ціннісного ряду, способів соціалізації, стійкого ставлення до негативних явищ та негативних почуттів.*

*Запитання для зворотнього зв'язку:* Які Ваші індивідуальні результати після проведення вправи? Як можна їх покращити? Що було під час вправи найбільш цікавим / корисним для Вас? Чи відчували Ви труднощі під час виконання завдань? З чим саме вони пов'язані?

### **7. Вправа «∞ рішень»**

**Мета:** розвивати вміння визначати ефективні шляхи вирішення проблемних ситуацій, найбільш доцільні у конкретних випадках.

**Час:** до 15 хвилин.

**Обладнання:** метафоричні асоціативні картки / набір «Креатив»  
Ю. Луценко.

**Опис виконання.** Учасникам зачитується наступна ситуація: «Група дівчаток у танцювальному класі обговорює вечірку у вихідні та обмінюється фотографіями, не звертаючи при цьому жодної уваги на одну дівчинку, яку діти вирішили не запрошувати, роблячи вигляд, що її не існує. Такі вчинки – регулярні їх дії. Відсторонена однолітками учениця часто стає об'єктом для знущань протягом останніх пів року...». Після ознайомлення з ситуацією кожен учасник обирає одну метафоричну картку із запропонованої колоди і намагається її пов'язати із можливим вирішенням проблеми. Кожен озвучує свою ідею. Тренер організовує змістовне обговорення шляхів вирішення проблемної ситуації. Група визначає найбільш доцільні із запропонованих шляхів.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи цікаво було Вам працювати з метафоричними асоціативними картами? Чи допомогли вони Вам визначити потенційні шляхи вирішення проблемних ситуацій? Які труднощі виникали у Вас під час проведення вправи? З чим вони пов'язані?

## **8. Перерва (15-20 хвилин)**

### **9. Вправа «Майстерня добрих справ»**

**Мета:** розвивати критерії операційного компоненту психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу серед учнів.

**Час:** до 20 хвилин.

**Обладнання:** аркуші формату А4 (по декілька на кожного учасника), ручки, маркери, ватман, фліпчарт.

**Опис виконання.** Учасникам пропонується скласти педагогічні або психологічні рекомендації для учасників булінгу: 1) булера; 2) жертви; 3) прихильників булера; 4) потенційної жертви; 5) спостерігачів. Тренер самостійно визначає з яким саме учасником булінгу має працювати певний

член тренінгової групи. На формулювання рекомендацій відводиться 5 хвилин. Після цього учасники по черзі зачитують свої рекомендації, які фіксуються тренером на ватмані. По завершенню роботи відбувається групове обговорення з критичним аналізом кожної ідеї.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи цікаво Вам було виконувати дану вправу? Які думки та почуття домінували у процесі її виконання? Чи були труднощі? У чому вони полягали? Чи допоміг процес обговорення рекомендацій у груповому форматі прояснити методичні особливості роботи з даною ситуацією?

### 10. Вправа з метаплан картками №3 «Алгоритм успішних дій»

**Мета:** визначити індивідуальні та групові ідеї щодо посилення критеріїв операційного компоненту психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу у шкільному середовищі.

**Час:** до 1 години.

**Обладнання:** метаплан картки, ватмани, ручки, маркери, фліпчарт.

**Опис виконання.** Робота з технікою здійснюється за методикою, зазначеною у параграфі 2.2.

#### Картка №3 «Алгоритм успішних дій»



**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи сподобалася Вам робота з технікою метаплан картки? Чи задовольняють Вас власні та групові результати роботи з нею? Що було легко / складно при виконанні завдань? Порівняйте між собою метаплани з різних занять, чи прослідковується між ними спільна тенденція?

## **11. Вправа «Дій!»**

**Мета:** сформувані плани на майбутнє з урахуванням набутих знань та умінь під час даного тренінгу.

**Час:** до 10 хвилин.

**Обладнання:** аркуші формату А4, ручки.

**Опис виконання.** Учасникам заняття пропонується розділити аркуш на 3 частини і записати план своїх дій щодо протидії булінгу: що будуть робити вже сьогодні-завтра, через 3 місяці, через 6 місяців. Після виконання завдання члени групи зачитують тільки по 1 тезі, але найцікавішій з їхньої точки зору.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Що Ви думаєте з приводу участі у даній вправі? На які роздуми вона Вас «наштовхує»? Що для себе цікавого Ви почули під час презентації індивідуальних планів? Що б хотіли дописати у власний план? Від чого, можливо, Ви хотіли б відмовитися?

## **12. Підбиття підсумків. Рефлексія**

**Мета:** узагальнити й підвищити ефективність роботи цього заняття, сформувані цілісне враження про нього й отриману інформацію.

**Час:** до 10 хвилин.

**Обладнання:** ватман з очікуваннями, фліпчарт.

**Опис виконання.** Учасникам пропонується підібрати якомога більше прикметників, які описують даний тренінг. Наприклад: активний, інформативний, корисний, динамічний тощо. За бажанням члени тренінгової групи зазначають свої слова-оцінки заняття. Тренер звертає увагу на

пісочний годинник з очікуваннями і визначає, чи реалізувалися очікування та у якій мірі. Пропонує підійти до своїх стікерів і перемістити їх в нижню частину малюнка за умови, якщо очікування під час заняття реалізовані.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Що сьогодні було найціннішим, найважливішим особисто для Вас? Які справи будете імплементувати у власну практичну діяльність? Які емоції присутні зараз? З яким настроєм завершуєте роботу? Чи бажаєте продовжити участь у даній тренінговій програмі?

#### **2.3.4. Заняття №4. «Секрети соціальної чутливості»**

**(розвиток емоційного компоненту ПГ до роботи з проблемою булінгу)**

**Мета:** розвиток емоційного компоненту психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу у шкільному середовищі.

**Завдання:**

- розвивати здатність розуміти невербальні повідомлення учасників освітнього процесу;
- покращити навички якісної інтерпретації мовної експресії у спілкуванні;
- удосконалювати уміння розрізняти емоційні стани людини, визначати її емоції та почуття;
- сприяти підвищенню стресостійкості, емоційної врівноваженості;
- розвинути конгруентність учасників тренінгових занять;
- підкріплювати групову динаміку, сприятливу атмосферу між учасниками занять.

**Час:** 4 години.

**Обладнання:** аркуші формату А4, ватмани, фліпчарт, стікери, ручки, маркери, відеоролики з фрагментами демонстрації дитячих емоцій, ноутбук, відеопроєктор.



## Структура заняття

1. Привітання учасників
2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття
3. Обговорення очікувань
4. Вправа «Сором-гордість, відчай-радість?»
5. Вправа «Скептики і оптимісти»
6. Вправа «Чуттєва картина дитячої Планети»
7. Вправа «Якщо погода, то яка?»
8. Перерва
9. Вправа «Внутрішнє с'яво»
10. Вправа з метаплан картками №4 «Як бачити з закритими очима»
11. Вправа «Подарунки»
12. Підведення підсумків. Рефлексія.

### 1. Привітання учасників

**Мета:** налаштувати учасників тренінгового заняття на продуктивну роботу, створити комфортну / позитивну психологічну атмосферу.

**Час:** до 5 хвилин.

**Опис виконання.** Вітальне слово тренера. Оголошення теми заняття. Окреслення його актуальності для роботи з булінгом з позиції педагога та психолога закладу освіти. Налаштування групи на активну участь під час тренінгу.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які у Вас є думки щодо значущості даної теми? Чи викликає вона у Вас інтерес? Чи готові Ви до початку роботи над емоційним компонентом психологічної готовності до роботи з булінгом? Що про це може свідчити?

### 2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття

**Мета:** ознайомити учасників тренінгового заняття з метою тренінгу та його регламентом роботи.

**Обладнання:** відеопроєктор, ноутбук.

**Час:** до 5 хвилин.

**Опис виконання.** Презентація тренером мети заняття, його структури, загального регламенту роботи. З'ясування в учасників необхідності змінювати правила роботи тренінгової групи, визначені на першій зустрічі.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи є у Вас бажання внести корективи у регламент сьогоднішнього заняття? Чи бажаєте уточнити для себе незрозумілі аспекти його структури? Розпочинаємо?

### 3. Обговорення очікувань

**Мета:** визначити очікування учасників заняття, пов'язані з його тематикою та змістом.

**Час:** до 15 хвилин.

**Обладнання:** стікери, ватман, фліпчарт, ручки, маркери.

**Опис виконання.** Кожному учаснику надається по два стікери, на яких необхідно записати по 2 своїх основних очікувань щодо розгортання тренінгової роботи в групі. Заповнені стікери члени тренінгової групи прикріплюють на ватман і розповідають про них.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи є у Вас що додати, обговорити стосовно очікувань від занять? Від чого залежить реалізація зазначених очікувань?

### 4. Вправа «Сором-гордість, відчай-радість?»

**Мета:** структурувати знання учасників заняття про внутрішній світ людини, про вплив емоцій на різні сфери функціонування особистості.

**Час:** до 20 хвилин.

**Обладнання:** картки, ручки, ватман, фліпчарт, маркери.

**Опис виконання.** Спочатку учасникам пропонується за бажанням продовжити вислів: «Емоції – це...». Потім тренер надає наукове визначення

даного поняття і розповідає стисло інформацію про емоційну сферу людини, особливості її впливу на різні аспекти життєдіяльності.

### *Інформаційне повідомлення про емоційну сферу особистості*

*Психічна діяльність людини охоплює три сфери її життя: інтелектуальну, емоційну і тілесну. Як показує історичний досвід людства, тіло, душа і дух нероздільно взаємозв'язані та постійно впливають один на одного. Існує певний взаємозв'язок між думками і емоціями, адже те, що людина думає про ситуацію, впливає на те, що вона відчуває з цього приводу. Усе, що людина відчуває і переживає, відбивається в її тілі (напруження м'язів, судинні реакції, пришивидишене серцебиття тощо). Тіло є своєрідним «екраном», на який проєктуються психологічні стани свідомої і підсвідомості людської діяльності.*

*Емоція – це психічне відображення навколишнього світу у формі короткочасних переживань людини, які виражають її ставлення до дійсності, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Завдяки емоціям люди відчувають, сприймають, уявляють чи розуміють навколишню дійсність, переживають її суб'єктивно.*

*Емоційна реакція є показником ставлення людини до того, що відбувається. Чим більше значення мають для людини життєві зміни, тим більш глибокими є переживання емоцій та почуттів. Емоції завжди пов'язані із задоволенням чи незадоволенням важливих потреб людини.*

*Часто поняття «емоція» та «почуття» використовують як синоніми, проте їхні значення різні. На відміну від емоцій, які мають короткотривалий характер реагування на ситуацію, почуття відображають довготривале, стійке та узагальнене емоційне ставлення людини до конкретних об'єктів. Емоції є основою психіки, джерелом психічної енергії. І хоча проблемні комплекси людини формуються навколо емоційного ядра, водночас саме в емоціях народжуються найголовніші цінності. Важко переоцінити те значення, яке мають емоції для роботи з проблемою булінгу у школі.*

Тренер розподіляє тренінгову групу на мікрогрупи і надає їм завдання: доопрацювати картки, дописавши до їх структури відсутній текст.

### **Картка 1**

*Емоції та сприйняття. Переживання емоцій, настроїв визначають сприйняття та інтерпретація подій навколишнього світу. Радісна людина сприймає світ з оптимізмом, доброзичливо ставиться до оточуючих, згадує приємні моменти життя, думає про хороше. У пригніченому стані частіше пригадує неприємні події життя, негативно ставиться до себе, поведінка інших людей здається підозрілою. Отож, емоційний стан таки накладає відбиток на те, як бачимо світ, ставимося до минулого досвіду. У роботі з булінгом важливо зважати на це і...*

### **Картка 2**

*Емоції та пізнавальні процеси. Емоції впливають на пам'ять, мислення і уяву людини. Ефект «звуженого зору» сприйняття має свій аналог у пізнавальній сфері. Сильна емоція, наприклад, страх, впливає на процес мислення. Переляканій людині важко оцінити альтернативні рішення, а тим більш вибрати найкраще. У стані підвищеного інтересу деякі люди бувають настільки захоплені, що не помічають нічого довкола. Емоційно насичена інформація краще осмислюється і запам'ятовується. У роботі з булінгом важливо зважати на це і ...*

### **Картка 3**

*Емоції та свідомість. Сильне емоційне переживання може розглядатися як особливий, незвичайний стан свідомості.*

*Емоції та діяльність. Ефективність роботи залежить від того, що люди відчують, виконуючи її. Емоції можуть її стимулювати або заважати результативності. У роботі з булінгом важливо зважати на це і ...*

#### **Картка 4**

*Емоції та мотивація. Емоції мотивують до дій, зумовлюють вибір усіх найважливіших починань. Здебільшого ми організовуємо своє життя таким чином, щоб максимізувати досвід позитивних емоцій і мінімізувати досвід негативних. Емоції є мотиваторами тоді, коли виникає прагнення уникнути подій, що передбачають негативні емоції, або включитися в ситуації, які обіцяють позитивні переживання. У позитивних емоціях прихована сила, потенціал якої розквітає в променях нашої уваги. У роботі з булінгом важливо зважати на це і...*

#### **Картка 5**

*Емоції та характер. Більшість емоцій відіграють ключову роль у формуванні рис характеру і виникненні конкретних емоційних розладів. Допитливі люди наповнені інтересом, агресивні – злістю, доброзичливі – добротою, прихильністію, любов'ю, впевнені – вірою, довірою до світу. Емоції, які часто повторюються, стають рисами характеру. У роботі з булінгом важливо зважати на це і...*

#### **Картка 6**

*Емоції та спілкування. Особливу роль відіграють емоції у міжособистісній взаємодії. Вони урізноманітнюють спілкування, збільшують можливості взаєморозуміння, оскільки несуть додаткову інформацію, дають змогу «заглянути» у внутрішній світ іншої людини. Емоції можуть і зміцнювати стосунки, і руйнувати їх. Це залежить від емоційної компетентності співрозмовників.*

*Емоції та поведінка. Емоційні реакції знаходять вияв у діях, поведінці. Поведінка є показником того, наскільки людина уміє управляти емоціями. Емоції впливають на ухвалення важливих рішень, оскільки рішення містять емоційний компонент.*

*У роботі з булінгом важливо зважати на це і...*

## **Картка 7**

*Емоції та здоров'я. Існує глибокий взаємозв'язок емоцій з центральною нервовою системою, з ендокринною системою, зі способом мислення і фізіологічним станом. Інтенсивні думки різного забарвлення, а також зміна настрою людини можуть змінювати показники хімічного складу крові, а також впливати на роботу різних органів. Шкідливий вплив на здоров'я людини негативних емоцій загальновідомий. Сильні і тривалі негативні емоції (зокрема, довгостримувана злість) спричиняють патологічні зміни в організмі. У роботі з булінгом важливо зважати на це і...*

По завершенню роботи з картками учасники заняття презентують свою роботу для всієї групи та обговорюють висловлені точки зору. За результатами обговорення тренером складається загальна схема роботи з емоціями в ситуації булінгу серед школярів.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Що під час виконання даної вправи було для Вас новим / незвичним? Чи цікаво Вам було працювати з картками? До якого загального висновку Ви прийшли по завершенню вправи?

### **5. Вправа «Скептики і оптимісти»**

**Мета:** розвивати оптимістичні установки, вміння позитивно мислити.

**Час:** до 25 хвилин.

**Обладнання:** список емоційних станів: позитивних і негативних.

**Опис виконання.** Учасники заняття розподіляються на 2 групи: скептиків та оптимістів. Кожній з них надається перелік емоцій (позитивних або негативних). Групі треба представити будь-яку ситуацію з використанням 10 емоцій позитивних / для оптимістів і негативних / для скептиків, визначених у переліку.

Перелік позитивних емоцій: задоволення, радість, захват, гордість, впевненість, симпатія, любов, повага, вдячність, ніжність, спокій, інтерес, надія, комфорт, вірада, позитив, захоплення, полегшення, оптимізм.

Перелік негативних емоцій: гнів, збудження, страх, тривога, роздратування, напруга, збентеженість, відраза, заздрощі, самотність, безсилля розчарування, вина, засмучення, спустошеність, ненависть, образа.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи цікаво Вам було виконувати завдання вправі? Які емоції переважали під час роботи? Який настрій зараз? Що допомогло / заважало під час виконання завдання?

## **6. Вправа «Чуттєва картина дитячої Планети»**

**Мета:** розвивати здатність сприймати та розуміти невербальні повідомлення, навички якісної інтерпретації мовної експресії.

**Час:** до 20 хвилин

**Обладнання:** відеоролики з фрагментами демонстрації дитячих емоцій, відеопроєктор, ноутбук, аркуші формату А4, ватмани, ручки, маркери.

**Опис виконання.** Учасники тренінгового заняття об'єднуються у 3 команди. Їм пропонується перегляд ютуб-роликів з дитячим вираженням емоцій, які необхідно назвати. Відгадування емоцій відбувається у формі брейн-рингу. Завдання учасників – дуже швидко і правильно назвати емоцію дитини. Перемагає команда, яка набере найбільшу кількість балів за розшифровані емоції (кожен бал – це одна правильно відгадана емоція). Важливо, щоб тренер демонстрував не просто відео з дітьми, а доцільно, щоб тематика тренінгової програми була відображена у запропонованих для перегляду матеріалах. По завершенню роботи над відео група переходить до обговорення результатів роботи. Тренер звертає особливу увагу на емоційне реагування на відеоматеріали учасників тренінгового заняття.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які емоції викликала у Вас дана вправа? Які емоції домінують тепер? Що Вам сподобалось у вправі? Що б Ви

додали до структури її виконання? Як би це покращило ефективність виконання завдань? Чи були якісь складнощі у виконання цієї вправи? З чим вони пов'язані? Які емоції не вдалось зрозуміти? Що допомогло Вам справитися із поставленим завданням? Що з цієї вправи Ви візьмете для Вашої практичної діяльності? Як дана вправа допоможе Вам у роботі з булінгом?

### **7. Вправа «Якщо погода, то яка?»**

**Мета:** саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

**Час:** до 15 хвилин.

**Опис виконання.** Учасникам пропонується детально описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду (з якою вони себе ідентифікують) і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди. Тренер може допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає захоплено виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому вони непередбачувані, як літня гроза. Важливо щоб по завершенню вправи кожен учасник визначив для себе сильні та слабкі сторони емоційної сфери.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які Ваші враження від даної вправи? Який досвід Ви здобули? Чим дана вправа може стати Вам у нагоді? До яких загальних висновків Ви прийшли по її завершенню?

### **8. Перерва (15-20 хвилин)**

### **9. Вправа «Внутрішнє сяйво»**

**Мета:** надати інформацію про психофізіологічну саморегуляцію та основні техніки, оволодіння нею, сприяти освоєнню дихальних психотехнік для гармонізації власних емоцій.



**Час:** до 30 хвилин.

**Опис виконання.** Вправа складається з двох частин: перша – спрямована на психофізіологічну саморегуляцію і містить інформаційний блок, друга частина – на практичне застосування елементів першої і передбачає техніку звільнення від небажаних емоцій.

### *Частина 1: інформаційний блок про техніки саморегуляції*

*Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом: вона запобігає накопиченню перенапруження, нормалізує емоційний фон діяльності, мобілізує ресурси організму, сприяє відновленню сил та цілісній присутності у своєму тілі. Техніки саморегуляції:*

*1. Дихальна саморегуляція.*

*2. М'язове розслаблення (прогресивна релаксація). Релаксація – стан спокою і розслаблення, що виникає у результаті зняття напруги за допомогою спеціальних вправ (на розслаблення різних груп м'язів) після сильних переживань або фізичних зусиль.*

*3. Самонавіювання – це психічний вплив людини на саму себе за допомогою слів, що змінює її психофізичний стан.*

*4. Аутотренінг – це методика впливу людини на себе, на діяльність внутрішніх органів за допомогою формул свідомого самонавіювання відчуттів тепла, важкості, легкості в стані релаксації. За допомогою аутотренінгу можна навчитися розслабляти м'язи, концентрувати увагу, управляти вегетативною нервовою системою, а через неї – діяльністю внутрішніх органів, відновлювати стан спокою, налаштовуватися на бажані моделі поведінки.*

*5. Медитація (роздуми) – це стан поглибленої зосередженості та розслаблення, в результаті якого досягається рівновага, глибокий спокій, гармонія, ясність розуму, почуття єдності зі світом.*

*6. Моторна саморегуляція. Використання фізичної активності як каналу розрядки емоційної напруги».*

По завершенню даного інформаційного блоку тренер пропонує учасникам поділитися своїм особистим досвідом саморегуляції та труднощами, пов'язаними з цим процесом. У подальшому члени тренінгової групи виконують техніку звільнення від небажаних емоцій.

#### *Частина 2: техніка звільнення від небажаних емоцій*

- 1. Увійдіть у стан рівноваги (дихання, м'язова релаксація тощо).*
- 2. Сконцентруйтеся на проблемній ситуації. Пригадайте ситуацію, яка викликає неприємні емоції.*
- 3. Визначте емоцію, яку переживаєте у зв'язку з цією ситуацією, від якої хочете звільнитися. Оцініть інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Ще раз подумайте, чи насправді хочете відпустити емоцію. Як почуватиметесь, якщо ця емоція зникне. Якщо готові попрощатися з емоцією, переходьте до наступних кроків.*
- 4. Прислухайтесь до фізичних відчуттів у тілі. Що Ви відчуваєте (порожнечу, холод, задерев'яніння, тиск, напругу, спазм, відчуття важкості, серцебиття, змінене дихання тощо) і де (у голові, горлі, грудях, животі, спині, руках, ногах...)? Наприклад, тиск в грудній клітці, спазм у шлунку, клубок у горлі тощо.*
- 5. Зверніть увагу на те, які асоціації, образи пов'язані з цими тілесними відчуттями (камінь, палка, змія, їжак тощо).*
- 6. Відокремте Ваше «Я» від емоції. Емоція є лише частиною Вас, належить Вам, від неї можете звільнитися. Коли відчуєте, що «Я» – це «Я», а емоції – це лише емоції, якими Ваше «Я» може керувати, тоді з'явиться можливість відпустити їх.*
- 7. Відпустіть емоцію на свободу. Просто відпустіть. Виберіть найбільш прийнятний для себе спосіб:  
а) видихніть емоцію, спостерігаючи за образом; уявляйте собі, ніби з потоком дихання на видиху образ поступово покидає Вас, Ваше тіло. Або трансформуйте образ з негативного в позитивний; міняйте форму*

*(закругляйте гострі кути, згладжуйте виступи), забарвлення (агресивні кольори перефарбовуйте в спокійні, створюйте гармонійну колірну гаму), робіть його легким, теплим, приємним на дотик, таким, що приносить Вам задоволення; поверніть змінений Вами образ в себе і розчиніть його в глибинах свого організму; відчуйте, як змінилися Ваші переживання;*

*б) починайте переживати свої емоції: нехай вони заповняють Ваше тіло і розум; якщо це горе, можете заплакати, гнів – відчуйте, як «закипає кров», змінюється дихання і напружується тіло; переживіть свої почуття та емоції; переживайте і спостерігайте; будьте в контакті з диханням; відчуйте, як змінюються Ваші переживання;*

*в) висловіть емоцію в русі (наприклад, протанцюйте її під музику);*

*г) висловіть емоцію мовою малюнку або в іншій творчій діяльності.*

*8. Перевірте результат. Критерій, ознака звільнення від емоції: фізичне й емоційне полегшення. Ви можете відчутти, ніби тягар впав з плечей; раптову хвилю холоду по тілу; чи стало смішно. Така реакція означає, що накопичена емоційна енергія звільнилася.*

*9. Виміряйте знову інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Повторюйте техніку до тих пір, поки інтенсивність не зменшиться до найменшої цифри.*

*10. Похваліть себе. Скажіть щось типу: «Я це зробив / ла», «Я – молодець».*

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які висновки Ви зробили по завершенню даної вправи щодо власної емоційної саморегуляції? Як Ви себе відчуваєте після її виконання? Які емоції переживали під час роботи над даною вправою? Які емоції переважають тепер? Чи є корисною для Вас особисто ця вправа? Яка її частина сподобалась Вам найбільше? Чому? Яким чином дана вправа допоможе Вам у роботі з учасниками булінгу у шкільному процесі? Як саме Ви будете використовувати вправу «Внутрішнє с'яйво»? у своїй роботі?

## 10. Вправа з метаплан картками №4 «Як бачити з закритими очима»

**Мета:** визначити індивідуальні та групові ідеї щодо посилення критеріїв емоційного компоненту психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу у шкільному середовищі.

**Час:** до 1 години.

**Обладнання:** метаплан картки, ватмани, ручки, маркери, фліпчарт.

**Опис виконання.** Робота з технікою здійснюється за методикою, зазначеною у параграфі 2.2.

### Картка №4 «Як бачити з закритими очима»



**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи сподобалася Вам робота з технікою метаплан картки? Чи задовольняють Вас власні та групові результати роботи з нею? Що було легко / складно при виконанні завдань? Порівняйте між собою метаплани з різних занять, чи прослідковується між ними спільна тенденція?

## 11. Вправа «Подарунки»

**Мета:** сприяти згуртуванню тренінгової групи, підвести учасників до завершення заняття.

**Час:** до 15 хвилин.

**Обладнання:** аркуші формату А4, ручки.

**Опис виконання.** Тренер роздає всім учасникам заздалегідь підготовлені папірці з іменем учасника, якому необхідно зробити подарунок. Усі члени групи пишуть назви, найменування, позначення, характеристики, малюнки й кількість тих речей, предметів, об'єктів, явищ, які хочеться подарувати саме даному учасникові. Подарунки не підписуються. Потім ведучий збирає подарунки й складає окремими наборами, не передаючи адресатам доти, доки не будуть зібрані подарунки для всіх. Потім тренер зачитує подарункові набори. Якийсь час учасники вивчають текст записок і намагаються вгадати адресата.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи сподобалася вправа «Подарунок»? Які емоції у Вас залишилися після її виконання?

## 12. Підведення підсумків. Рефлексія

**Мета:** підвести підсумки роботи заняття, вербалізувати емоції та почуття, здійснити самооцінку емоційної компетентності учасниками, усвідомлення ефективності заняття.

**Час:** до 15 хвилин.

**Опис виконання.** Тренер пропонує учасникам тренінгу вільно висловити свої думки про окремі вправи та заняття загалом.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які емоції (почуття) переважали у Вас на сьогоднішньому тренінгу? Які емоції домінують зараз? Що Вам із сьогоднішнього заняття сподобалось найбільше? Чому? Що б Ви хотіли додати до структури цього заняття? Яка вправа Вам сподобалась найбільше? Що саме у ній сподобалось? Що із сьогоднішнього тренінгу було корисним

особисто для Вас? Що може стати корисним для практичної діяльності у роботі з проблемою булінгу?

### **2.3.5. Заняття №5. «Робота з іншими починається з роботи над собою» (розвиток особистісного компоненту ПГ до роботи з проблемою булінгу)**

**Мета:** розвиток особистісного компоненту психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу серед школярів.

**Завдання:**

- розвивати здатність до прогнозування поведінки школярів та здатність розпізнавати структуру міжособистісних ситуацій;
- удосконалювати уміння аналізувати особливості міжособистісної взаємодії;
- покращити чутливість до характеру і відтінків міжособистісних стосунків;
- стимулювати учасників до саморозвитку і самовдосконалення;
- підвести підсумки тренінгової програми, узагальнити отримані результати.

#### **Структура заняття**

1. Привітання учасників
2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття
3. Обговорення очікувань
4. Вправа «Чути, не слухаючи»
5. Вправа «Траєкторія розуміння почуттів»
6. Вправа «За щучим велінням, за моїм хотінням...»
7. Вправа «Валізи професійних якостей»
8. Перерва
9. Вправа «Німе кіно. Історії булінгу»
10. Вправа з метаплан картками №5 «Вектор особистих перспектив»
11. Вправа «Загальний малюнок»

12. Підбиття підсумків. Рефлексія.

13. Заключне слово тренера про результативність занять.

**Час:** 4 години.

**Обладнання:** фліпчарт, маркери, аркуші формату А4, стікери, ручки, картки з емоціями, відео проектор, ноутбук.

## **1. Привітання учасників**

**Мета:** привітання з учасниками, налаштування на роботу, створення позитивного психологічного клімату у тренінговій групі.

**Опис виконання.** Вітальне слово тренера. Оголошення теми заняття. Окреслення його актуальності для роботи з булінгом з позиції педагога та психолога закладу освіти. Налаштування групи на активну участь під час тренінгу.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які у Вас є думки щодо значущості даної теми? Чи викликає вона у Вас інтерес? Чому на Вашу точку зору ця тема є останньою у даній програмі? Чи готові Ви до початку роботи над особистісним компонентом психологічної готовності до роботи з булінгом? Що про це може свідчити?

## **2. Ознайомлення учасників з метою і регламентом заняття**

**Мета:** ознайомити учасників тренінгового заняття з метою тренінгу та його регламентом роботи.

**Обладнання:** відеопроєктор, ноутбук.

**Час:** до 5 хвилин.

**Опис виконання.** Презентація тренером мети заняття, його структури, загального регламенту роботи. З'ясування в учасників необхідності змінювати правила роботи тренінгової групи, визначені на першій зустрічі.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи є у Вас бажання внести корективи у регламент сьогоденного заняття? Чи бажаєте уточнити для себе незрозумілі аспекти його структури? Розпочинаємо?

### 3. Обговорення очікувань

**Мета:** визначити очікування учасників заняття, пов'язані з його тематикою та змістом.

**Час:** до 15 хвилин.

**Обладнання:** стікери, ватман, ручки, маркери, фліпчарт.

**Опис виконання.** Учасники на стікерах записують свої очікування від тренінгу. Потім, виголошуючи свої очікування, приклеюють їх на плакаті «Береги», де з двох боків річки зображені береги – «Берег надій» та «Берег реалізованих сподівань». Учасники приклеюють свої стікери ближче до «Берега надій», вирушаючи у подорож до протилежного берега.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи є у Вас що додати, обговорити стосовно очікувань від занять? Від яких факторів залежить успішність реалізації зазначених очікувань?

### 4. Вправа «Чути, не слухаючи»

**Мета:** розвиток навичок розуміння та якісної інтерпретації невербальних повідомлень під час міжособистісної взаємодії.

**Час:** до 20 хвилин.

**Обладнання:** картки з назвами емоцій.

**Опис виконання.** Учасникам заняття роздаються картки з назвами емоцій / почуттів, які необхідно зобразити за допомогою міміки та жестів. Кожен з учасників розповідає про те, що написано на його бланку лише за допомогою невербальних повідомлень. Решта учасників намагається зрозуміти про що йде мова.

*Картки з назвами емоцій*

РАДІСТЬ	СТРАХ
---------	-------



ЩАСТЯ	ВІДЧАЙ
ЗАДОВОЛЕННЯ	СУМ
ПОДИВ	ТРИВОГА
ІНТЕРЕС	СОРОМ
ЗАХОПЛЕННЯ	ПРОВИНА
ЗДИВУВАННЯ	ГНІВ
МРІЙЛИВІСТЬ	РОЗЧАРУВАННЯ
ГОРДІСТЬ	ЗБЕНТЕЖЕНІСТЬ
НІЖНІСТЬ	НАПРУГА

*Запитання для зворотнього зв'язку:* Чи цікаво Вам було виконувати дану вправу? Чи виникали труднощі? У чому вони полягали? Що Вам сподобалось у вправі? Що б Ви хотіли змінити в ній? Чи легко Вам було зрозуміти людину, яка нічого не говорить? Чи легко було показувати емоцію із заборонаю при цьому говорити? Що для Вас було легше: відгадати емоцію чи проілюструвати її? Чому так?

### **5. Вправа «Траєкторія розуміння почуттів»**

*Мета:* стимулювання мотивації до саморозвитку і самовдосконалення, розширення усвідомлення власного функціонування.

**Час:** до 15 хвилин.

**Опис виконання.** Тренер пропонує кожному учаснику заняття самостійно обрати партнера для спілкування. Пари учасників сідають обличчям один до одного і намагаються розслабитися. Потім їм пропонується протягом однієї хвилини складати фрази, які виражають те, що вони усвідомлюють із зовнішнього світу (помічають, чують, відчувають тощо). При цьому кожна фраза починається зі слів: «Я бачу...», «Я чую...», або «Я відчуваю...» з описом зорової, слухової чи кінестетичної інформації, яка привертає увагу (наприклад: гудіння кондиціонера, запах косметики тощо).

Інструкція тренера 1: «Зараз говоріть без пауз про все, що в цю мить бачите навколо себе, чуєте чи помічаєте на рівні тілесних відчуттів. Уникайте інтерпретацій, оцінювання або фіксації на чомусь одному, залишайтеся у контакті виключно зі своїм усвідомленням зовнішнього світу. Завдання партнера допомогти повернутися у зовнішню зону, якщо почнете щось інтерпретувати або оцінювати.

Коли проговорення триває безперервно, виникає особливий стан простоти і природності, в якому «що на думці, те й на язиці», коли не треба грати роль перед співрозмовником, внутрішньо напружуватися, а можна насправді побути самими собою.

Запам'ятайте цей стан, щоб повертатися до нього згодом. Навичка спостереження за «потокем свідомості» і тілесними відчуттями потрібна для ідентифікації почуттів. З її допомогою людина може впливати на свій емоційний стан та самопочуття, бути менш залежною від зовнішніх обставин. Продовжуйте усвідомлення зовнішнього світу близько хвилини».

Після цього учасники обмінюються ролями.

Інструкція тренера 2: «Тепер зверніть увагу на стимули всередині вас – внутрішні відчуття, такі, наприклад, як напруженість в животі, сухість у роті, свербіння в руці, контакт з одягом тощо. Починайте речення словами: «Зараз

я відчуваю в тілі... ». Продовжуйте усвідомлення внутрішньої зони близько хвилини».

Інструкція тренера 3: «Тепер зосереджуйте увагу на своїх думках, продовжуючи речення: «Зараз я думаю, припускаю...». Можна до описаного раніше формату висловлювань стосовно чуттєвого усвідомлення додавати продовження фрази: «... і це викликає в мене думку про те, що...»

Продовжуйте усвідомлення думок близько хвилини».

Після цього відбувається обмін ролей учасників.

Інструкція тренера 4: «Зараз протягом хвилини говоріть все, що хочете без зосередження на конкретній зоні. Партнер уважно слухає і визначає, яка зона є домінуючою. Часто це – зона думок. Можете експериментувати: переходити з однієї зони в іншу, знаходити між ними взаємозв'язок. Наприклад, почати усвідомлювати шум в кімнаті (зовнішня зона), уявити, що хтось спостерігає за вами (зона думок) і відчувати серцебиття (тілесні відчуття)».

Після обміну ролей учасників тренер організовує групове обговорення виконання вправи.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** На що, на Вашу точку зору, спрямована ця вправа? Які емоції Ви переживали у процесі виконання вправи? В якій зоні було перебувати легше / важче? Яка зона усвідомлення є для Вас домінуючою? Які загальні висновки Ви можете зробити по її завершенню? Чи корисними є запропоновані завдання для роботи з проблемою булінгу серед школярів? Чим саме?

## **6. Вправа «За щучим велінням, за моїм хотінням...»**

**Мета:** розвиток критеріїв особистісного компоненту психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу.

**Час:** до 20 хвилин.

**Обладнання:** ватман, маркери, аркуші формату А4, фліпчарт.

**Опис виконання.** Учасникам пропонується об'єднатись у малі групи і написати по 10 будь-яких слів, які спадають на думку, проте пов'язані з ускладненням міжособистісних стосунків між школярами, особливостями взаємодії у різні вікові періоди. Потім необхідно, використовуючи ці слова, придумати конструктивні та деструктивні способи реагування на ситуації, які пов'язані з булінгом. Пропозиції слід фіксувати у дві колонки на окремих аркушах. У цій вправі заохочується застосування власного досвіду учасників щодо управління негативними емоціями, гумор, творчість. Потім лідери груп по черзі презентують результати роботи груп. Тренер звертає увагу на загальні тенденції конструктивних та деструктивних способів реагування, обговорює з групою можливі результати.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які висновки Ви зробили для себе після участі у даній вправі? Чи була вона для Вас цікавою? Що корисного можна почерпнути з даної вправи? Які емоції виникали у Вас під час її виконання? Які почуття переживаєте зараз?

## **7. Валізи професійних якостей**

**Мета:** проаналізувати професійно важливі якості педагога і психолога, що сприяють подолання феномену булінгу.

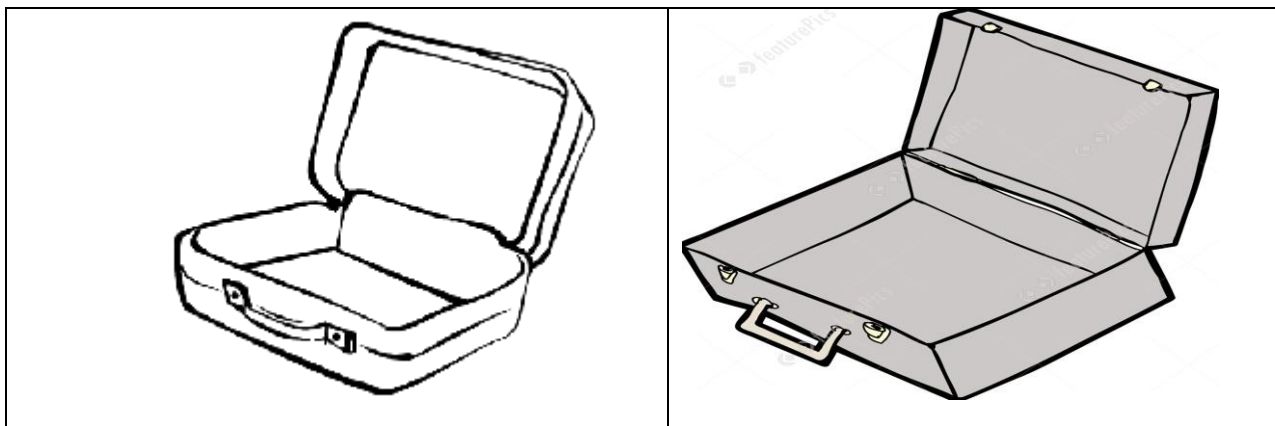
**Час:** до 20 хвилин.

**Обладнання:** ватман із зображенням 2 валіз, стікери 2 кольорів, фліпчарт.

**Опис виконання.** Тренер пропонує кожному учаснику на 1 стікері зазначити ту професійно-важливу якість, яку він визначає провідною для успішного подолання булінгу в шкільному середовищі, а на 2 – якість, яка може перешкоджати вирішенню даної соціальної проблеми. Члени тренінгової групи по черзі підходять до зображення 2 валіз і кріплять свої стікери. Тренер організовує обговорення, задає питання на уточнення, прояснюючи точку зору кожного. Після виступу кожного учасника робляться загальні висновки щодо змісту і особливостей виконання даної вправи.

Тренер із допомогою тренінгової групи на окремому ватмані складає загальні списки якостей педагога і психолога, які сприяють і заважають подоланню булінгу серед школярів та ранжує їх.

*Приклади зображення валіз для професійних якостей на ватмані*



*Запитання для зворотнього зв'язку:* Які думки у Вас вирують по закінченню роботи з даною вправою? Які емоції Ви зараз відчуваєте? Що Вас, можливо, здивувало під час її виконання?

## **8. Перерва (15-20 хвилин)**

### **9. Вправа «Німе кіно. Історії булінгу»**

**Мета:** розвиток критеріїв усіх компонентів психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу.

**Час:** до 40 хвилин.

**Обладнання:** відео-історії про булінг серед учнівського колективу, ноутбук, проектор, ручки, аркуші формату А4, фліпчарт.

**Опис виконання.** Учасникам демонструються 4 відео-сюжети, у яких чітко прослідковується булінг серед школярів різного віку. Після перегляду певної історії членам тренінгової групи необхідно визначити власну психологічну готовність до вирішення зазначених у відео проблемних ситуацій, зважаючи на когнітивний, мотиваційно-оцінний, операційний,

емоційний та особистісний компоненти. Критерії, які засвідчують готовність певного компоненту заносяться до спеціально розроблених таблиць. Учасники без обговорень заповнюють комірки таблиць після кожного відео і тільки після останнього діляться загальними враженнями від роботи над змістом вправи.

*Бланк для роботи з вправою*

<i>№ сюжету</i>	<i>Когнітивний компонент</i>	<i>Мотиваційно-оцінний компонент</i>	<i>Операційний компонент</i>	<i>Емоційний компонент</i>	<i>Особистісний компонент</i>
<i>Сюжет 1</i>					
<i>Сюжет 2</i>					
<i>Сюжет 3</i>					
<i>Сюжет 4</i>					
<i>Висновки</i>					
<i>Загальний висновок</i>					

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Яким для Вас було виконання даної вправи? Чи відчуваєте Ви різницю в аналізі ситуацій булінгу на початку тренінгової програми і на фінальному занятті?

**10. Вправа з метаплан картками №5 «Вектор особистих перспектив»**

**Мета:** визначити індивідуальні та групові ідеї щодо посилення критеріїв особистісного компоненту психологічної готовності педагогів і психологів до роботи з проблемою булінгу у шкільному середовищі.

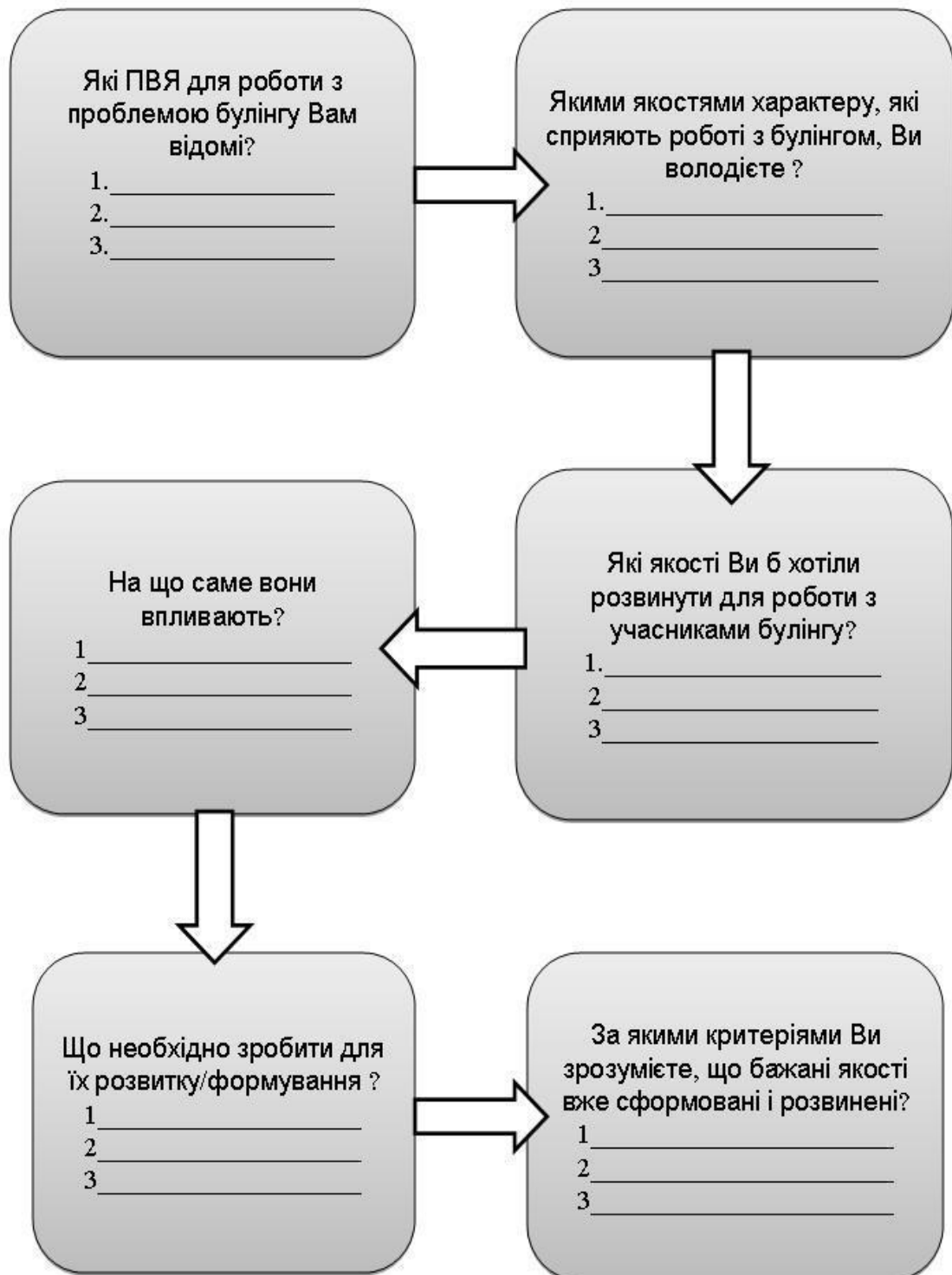
**Час:** до 1 години.

**Обладнання:** метаплан картки, ватмани, ручки, маркери, фліпчарт.

**Опис виконання.** Робота з технікою здійснюється за методикою, зазначеною у параграфі 2.2. Важливо, щоб перед кожним учасником були усі

попередньо складені ним метаплан картки. По завершенню групової роботи над картою №5 тренер має звернути увагу членів групи на їх рух у даній формі роботи на попередніх заняттях і визначити, чи працюють вони вже над реалізацією окреслених ними цілей.

### Картка №5 «Вектор особистих перспектив»



**Запитання для зворотнього зв'язку:** Чи сподобалася Вам робота з технікою метаплан картки? Чи задовольняють Вас власні та групові результати роботи з нею? Що було легко / складно при виконанні завдань? Порівняйте між собою метаплани з різних занять, чи прослідковується між ними спільна тенденція? Що є відмінного?

## **11. Вправа «Загальний малюнок»**

**Мета:** підведення підсумків роботи, діагностика згуртованості тренінгової групи.

**Час:** до 10 хвилин.

**Обладнання:** ватман, маркери, фліпчарт.

**Опис виконання.** Учасникам пропонується підготувати спільний малюнок-узагальнення результатів роботи тренінгової групи під час усієї програми «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!». Для цього вони по черзі підходять до ватману і зображують на ньому власні думки, переживання, ідеї. По завершенню загального малюнку тренінгова група висловлюється щодо його загального змісту, визначає позитивні аспекти від спільної роботи над проблемою психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу.

**Запитання для зворотнього зв'язку:** Які емоції виникали у Вас при творенні загального малюнку? Чи було Вам цікаво? Які переживання наповнюють «тут і тепер»? Які резюмуючі думки Вас наповнюють?

## **12. Підбиття підсумків. Рефлексія**

**Мета:** узагальнити ефективність роботи під час упровадження тренінгової програми, підведення підсумків, вербалізація емоційних переживань, що виникали під час проходження занять, планування майбутніх дій, визначення ролі програми у професійному розвитку кожного з учасників.

**Час:** до 20 хвилин.

**Опис виконання.** Кожному члену тренінгової групи надається можливість висловитися щодо ефективності тренінгової програми, у якій він



взяв участь. Учасники зазначають її переваги, можливі недоліки. Зауважують на свої особисті трансформації під час занять, а також вправи, які найбільше запам'яталися тощо

*Запитання для зворотнього зв'язку:* Чи справдилися Ваші очікування, висловлені на початку роботи? Розкажіть про свій емоційний спектр переживань. Який він? Чи вплинула програма «Знаю, хочу, вмію, відчуваю, дію!» на Вашу загальну психологічну готовність до роботи з проблемою булінгу? Як саме? У структурі якого компонента відчуваються найбільші зміни? Як Ви це можете пояснити? Якими будуть Ваші побажання собі та іншим учасникам, які проявляють небайдужість до проблеми булінгу серед школярів?

### **13. Заключне слово тренера про результативність занять**

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альбуханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Альбуханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 330с.
2. Асмолов А.Г. Основные принципы психологического анализа в теории и деятельности / А.Г. Асмолов // Вопросы психологии. – 1982. – №2. – С.14– 27.
3. Барліт А.Ю. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі / А.Ю. Барліт, О.О. Барліт // Горизонти освіти. – 2012. – № 2. – С. 44–46.
4. Губко А.А. Шкільний булінг як соціально-психологічний феномен [Електронний ресурс] / А.А. Губко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2013. – Вип. 114. – С. 46 – 50. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_12).
5. Деревянко В.В. Спорт проти булінгу / В.В. Деревянко, О.В. Погонцева, І.Р. Захарчук // Навчальна програма факультативу, курсу за вибором: методичне видання. – Київ: Видавництво «Фенікс», 2017. – 28 с.
6. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Изд-во БГУ, 1978. – 175 с.
7. Емельянов Ю.Н. Теория формирования и практика совершенствования коммуникативной компетентности : дис. ...докт. психол. наук / Ю.Н. Емельянов. – Л., 1990. – 403 с.
8. Жукова В.Ф. Психолого-педагогический анализ категории «психологическая готовность» / В.Ф. Жукова // Вестник Филиала Российского государственного университета в г. Сургуте. – 2011. – Т.4. – №5. – С. 32–35.

9. Капітоненко О.В. Навчання без насильства: феномен шкільного булінгу / О.В. Капітоненко, І.В. Леонтьєва // Молодіжна наука в Україні: виклики та перспективи. – 2017. – С. 32 – 35.
10. Коваль Г.В. Сучасні підходи до визначення та класифікації булінгу в шкільних підліткових колективах [Електронний ресурс] / Г.В. Коваль, Г.О. Алексєєнко // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]. Серія: Педагогіка. – 2016. – Т.269, Вип. 257. – С. 7-11. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped\\_2016\\_269\\_257\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped_2016_269_257_3).
11. Коломинский Н.Л. Теоретико-методологические и методические проблемы совершенствования психологической подготовки менеджеров / Н.Л. Коломинский // Теоретико-методологические проблемы совершенствования психологической подготовки менеджеров: Сб. научн. Трудов / Приложение №3 (8) к научному журналу «Персонал». – 2000. – №1 (55). – С. 7 -10.
12. Левитов Н.Д. О психологических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М.: Наука,1964. – 344с.
13. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) / Д.А. Лэйн, Э. Миллера // Детская и подростковая психотерапия. – СПб.: Питер, 2001. – 345с.
14. Лібанова Е.М. Нерівність в українському суспільстві: витоки та сучасність [Електронний ресурс] / Е.М. Лібанова // Економіка України. – 2014. – № 3. – С. 4-19. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/EkUk\\_2014\\_3\\_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/EkUk_2014_3_2)
15. Макарова Ю.Л. Теоретические подходы к определению буллинга / Ю.Л. Макарова // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам X междунар. научн.-практ. конф. – М.: Изд. «МЦНО». – 2017. – №7(9). – С. 14– 19.
16. Палатний І.А. Використання засобів спортивно-оздоровчого туризму та краєзнавства в боротьбі проти булінгу / І.А. Палатний, О.М. Палатна //

- Теоретичні, методичні та організаційні основи туризму і краєзнавства. «Молодий вчений». – 2018. – № 4.2 (56.2). – С. 247–257.
17. Парыгин Б.Д. Социально-психологический климат коллектива / Б.Д. Парыгин – М.: Наука, 1981. – 190 с.
  18. Плутицька К.М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства / К.М. Плутицька // Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція. – 2017. – № 29. – С.78-80.
  19. Потапкіна Л.В. Готовність до професійної діяльності як психолого-педагогічна проблема [Електронний ресурс] / Л.В. Потапкіна // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні науки. – 2015. – № 1. – С. 198-207. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnadpcpn\\_2015\\_1\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnadpcpn_2015_1_19).
  20. Прібиткова Н.О. Булінг у закладах освіти: поняття, структура, причини та шляхи подолання [Електронний ресурс] / Н.О. Прібиткова // Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Харків. – 2017. – С. 58-61. – Режим доступу: [www.univd.edu.ua/science-issue/issue/1800](http://www.univd.edu.ua/science-issue/issue/1800).
  21. Руда Н. Л. Соціальний інтелект психолога як чинник професійної діяльності [Електронний ресурс] / Н.Л. Руда // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки. – 2012. – Т.2, Вип. 9. – С. 202-205. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2012\\_2\\_9\\_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2012_2_9_41).
  22. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии [Электронный ресурс] / Е.В Сидоренко . – СПб.: ООО «Речь», 2000. – 350 с. – Режим доступа: <https://www.sgu.ru/sites/default/files/textdocsfiles/2014/02/19/sidorenko.pdf>.
  23. Соловьев Д.Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста [Электронный ресурс] / Д.Н.Соовьев //

- Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». – 2014. – Вып.3. – С. 1-10. –  
Режим доступа: <https://naukovedenie.ru/PDF/121PVN314.pdf>.
24. Ставицька О.Г. Прояви булінгу в сучасній школі [Електронний ресурс] / О. Г. Ставицька // Психологія: реальність і перспективи. – 2016. – Вип. 7. – С. 214-217. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp\\_2016\\_7\\_56](http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2016_7_56).
  25. Стрельбицька С.М. Психологічна готовність до професійної діяльності майбутніх соціальних працівників у ВНЗ / С.М. Стрельбицька // Збірник наукових праць одеського національного університету. Серія: «Педагогічні науки». – 2016. – С.147-157.
  26. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М.: Наука, 1981. – 323 с.
  27. Шевельова О.Б. Удосконалення професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів / О.Б.Шевельова // Педагогічні науки.– 2017. Вип. 2 (88). – С.53-64.
  28. Olweus D. (1996) Bully / Victim Problems at School. Facts and Effective Intervention. Reclaiming Children and Youth – The Journal of Emotional and Behavioral Problems, 25(1), 15–22.
  29. Baimenovaa B. & Bekovaa Z. & Saulea Z. Psychological Readiness of Future Educational Psychologists for the Work with Children in the Conditions of Inclusive Education (2015) Procedia – Social and Behavioral Sciences, 577-583.
  30. Leask P. (2013) Losing trust in the world: Humiliation and its consequences – Psychodynamic practice, DOI: 10.1080/14753634.2013.778485, 19(2), 129-142. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4560131/>.
  31. Uhryn O. (2013) Psychological readiness of students to work in a professional field – Journal of Education Culture and Society, DOI: 10.15503/jecs20132-97-107, 2, 97-107. Retrieved from

<http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-1c385aa7-5192-4f10-9d9b-c70167d7a3dd/c/10.pdf>.

32. Mucoz Reyes J. A. & Guerra R. & Polo P. & Cavieres E.& Pita M. & Turiñgano E. (2017) Using an evolutionary perspective to understand the relationship between physical aggression and academic performance in late adolescents – Journal of School Violence, DOI 10.1080/15388220.2017.1368397, 39-48. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/15388220.2017.1368397>.

## ДОДАТОК А

### Авторська анкета

*«Готовність майбутнього фахівця психолога / педагога до роботи з булінгом»*

Прізвище \_\_\_\_\_ Ім'я \_\_\_\_\_

Стать: \_\_\_\_\_

Вік: \_\_\_\_\_

Спеціальність: \_\_\_\_\_

#### *І частина*

**Інструкція:** до Вашої уваги запропоновано схему, яка відображає структуру психологічної готовності до діяльності; просимо Вас ознайомитися з кожним компонентом готовності і визначитися, наскільки він сформований у Вас стосовно роботи з проблемою булінгу у шкільному середовищі, оцінюючи його за 10-бальною шкалою: 0 – мінімальна сформованість компоненту → 10 – максимальна спрямованість компоненту; поставте знак V у відповідну клітинку.



1. Когнітивний компонент

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Мотиваційно-оцінний компонент

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Операційний компонент

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Емоційний компонент

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Особистісний компонент

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



## ДОДАТОК Б

### Авторська анкета

*«Готовність майбутнього фахівця психолога / педагога до роботи з булінгом»*

Прізвище \_\_\_\_\_ Ім'я \_\_\_\_\_

Стать: \_\_\_\_\_

Вік: \_\_\_\_\_

Спеціальність: \_\_\_\_\_

### *2 частина*

**Інструкція:** до Вашої уваги представлено 25 запитань. Відповідаючи на запитання, Вам необхідно надати розгорнуту відповідь. Ваша робота з анкетною буде корисною, якщо Ви відповідатимете на запитання щиро та відверто. Заздалегідь дякуємо!

1. Що теке булінг?
2. Що Вам відомо про рольову структуру булінгу?
3. Які методи та техніки впливу на учасників булінгу Ви вже знаєте?
4. Що Вам відомо про корекційну та психотерапевтичну роботу щодо проблеми булінгу у початковій школі?
5. Якими знаннями Ви володієте щодо методів профілактики булінгу?
6. Як Ви ставитеся до роботи в системі освіти?
7. Чи цікавитеся Ви проблемою булінгу у школі?
8. Що може спонукати Вас до роботи з учасниками булінгу та до проведення заходів щодо його протидії?
9. Наскільки адекватно Ви оцінюєте власні можливості щодо роботи з проблемою булінгу у дитячому середовищі?
10. У чому саме полягають особливості Вашої рефлексії?

11. Як часто Вам вдається правильно зрозуміти зміну характеру взаємодії у міжособистісних стосунках між учнями, їх причини?
12. Чи вдається Вам правильно проаналізувати скрутні дитячі історії?
13. Якими методами і техніками психолого-педагогічного впливу на школяра та учнівський колектив Ви володієте?
14. Яким саме методичним інструментарієм щодо роботи з проблемою булінгу (діагностичним, корекційним тощо) Ви володієте?
15. Наскільки Вам вдається використовувати різноманітність стилей спілкування з різними дітьми?
16. Як часто Вам вдається правильно інтерпретувати мовну експресію у спілкуванні з дітьми?
17. Як часто Вам вдається правильно зрозуміти внутрішній стан дитини?
18. Наскільки Вам притаманна стресостійкість та емоційна врівноваженість?
19. Як часто прояв Ваших емоцій співвідноситься з внутрішнім станом?
20. Як Ви можете описати особисту конгруентність?
21. Що допомагає Вам розуміти структуру міжособистісних ситуацій та аналізувати їх?
22. Чи здатні Ви до розуміння логіки взаємодії?
23. Наскільки Ви чутливі до характерів міжособистісних стосунків дітей молодшого шкільного віку
24. Яку роль відіграє саморозвиток і самовдосконалення у Вашому житті?
25. Як Ви оцінюєте свій особистий рівень психологічної готовності до роботи з проблемою булінгу?

**Л.А. Опанасенко**

**В.В. Саковська**

**ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ  
ПЕДАГОГІВ І ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ПРОБЛЕМОЮ  
БУЛІНГУ: ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА  
«ЗНАЮ, ХОЧУ, ВМІЮ, ВІДЧУВАЮ, ДІЮ!»**

*Методичні рекомендації*

---

**ВИДАВЕЦЬ І ВИГОТОВЛЮВАЧ**

Товариство з обмеженою відповідальністю фірма «Ліон»

54038, м. Миколаїв, вул. Бузника, 5/1

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №1506 від 25.09.2003 р.