

Ефективна комунікація
Самоконтроль
Емпатія
Кооперація
Аналіз проблем і прийняття рішень
Запобігання конфліктам та їх розв'язання
Асертивність
Самооцінка, самоповага
Повага до прав людини
Гендерна чутливість
Активне громадянство

Тренінг 2. Як відстояти себе

Мета

Виховувати почуття власної гідності, розвивати навички протидії соціальному тискові.

Результати навчання

Наприкінці заняття учні:

- *наводять приклади* позитивного і негативного впливу однолітків;
- *розповідають*, як можна відстояти власну думку;
- *називають* способи протистояння насиллю у своєму середовищі;
- *демонструють уміння* казати «Ні» на пропозиції однолітків.

Обладнання і матеріали

- Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери.
- Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).

Що підготувати заздалегідь

- Картки червоного і зеленого кольорів для кожного учня.
- Інсценізація вірша А. Костецького «Справжні подруги» силами чотирьох учнів (волонтерів).

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв
Моделювання ситуацій, обговорення	10 хв
Перегляд та обговорення мультфільму	12 хв
Тренінг навичок відмови	3 хв
Руханка	3 хв
Інформаційне повідомлення	3 хв
Підсумкові завдання	3 хв
Усього тривалість	40 хв



Стартові завдання (актуалізація нової теми, знайомство)

1. Зворотний зв'язок із попередньою темою: «Що ми робили на минулому занятті? Хто такий – справжній друг?»
2. Оголосіть тему уроку (презентація), ознайомте з новою темою.
3. Знайомство у колі. Запропонуйте дітям по черзі розповісти про випадки, коли на їхнє рішення вплинули друзі (наприклад, запропонували пограти у футбол).

Якщо у класі надто багато учнів або у вас не вистачає часу, виконайте цю вправу в парах.

4. Роздайте дітям картки червоного і зеленого кольорів. Зачитайте ситуацію із Завдання 1 Роздавальних матеріалів для учнів та запропонуйте підняти червону картку, якщо йдеться про негативний вплив однолітків, або зелену, якщо – про позитивний.

Завдання 1

Друзі впливають одне на одного. Найчастіше вплив друзів є позитивним. Друг може запропонувати записатись у спортивну секцію, порадити почитати цікаву книжку чи подивитись хороший фільм. Та іноді друзі підмовляють на погані вчинки: збрехати батькам, прогуляти урок, когось образити.

Прочитай ситуації та познач позитивний вплив друзів, а – негативний. Допиши два свої приклади впливу та оціни їх.

- Порадити почитати цікаву книжку.
- Запросити разом ходити у спортивну секцію.
- Навчити вишивати.
- Умовляти перейти дорогу в небезпечному місці.
- Пропонувати збрехати батькам.
- Пропонувати не приймати однокласника у гру.
- Намовляти спізнитися на урок.
- Допомогти тобі з прибиранням.
- Запропонувати разом зробити уроки.

138

прочитати цікаву книжку або переглянути гарний фільм. Та іноді друзі підмовляють і на погані вчинки: збрехати батькам, прогуляти урок, когось образити».

Моделювання ситуації, обговорення (відпрацювання навичок протидії тиску однолітків)

1. Слово вчителя: «Серед ваших однолітків є такі, які полюбляють командувати іншими і не терплять, коли їм відмовляють. Вони настійливо вимагають свого, можуть тиснути: умовляти, канючити, лестити, навіть погрожувати. Але ви не мусите їм підкорюватися і робити те, чого вам не хочеться. Щоб відстояти себе, навчіться твердо казати «Ні!»
2. Інсценізація волонтерами вірша А. Костецького «Справжні подруги» (Завдання 2 із Роздавальних матеріалів для учнів).

Завдання 2

Справжні подруги

П'ятикласниця Людмила вранці мамі заявила:
– Все! До школи я – не йду!
Я не стерплю цю біду.
Щастя скінчено моє:
адже в Рити джинси є!
І тепер зі мною Рита
відмовляється дружити...
Здавалось маме дуже:
– Ви ж були найкращі друзі?!
– Так, Але сказала Рита,
поки буду я ходити
не у джинсах, а в спідниці,
– їй не хочеться й дивитись,
бо вона вважає: жінці
для краси потрібні джинси...
Мамо! Дружбу вирчай!
Джинси і мені придбай!
Мама спершу подивилась
на похнюплену Людмилу,
потім мовила:
– Дла-а... Ви – спра-а-ажні
подруги!... – Й пішла...
А ви що скажете мені,
Це – справжні подруги чи ні?
Анатолій Костецький

139

Запитання для обговорення:

- Який спосіб тиску обрала дівчинка? (Погрозу.)
- Чи потрібно їй підкоритися? (У жодному разі.)
- Як можна правильно відмовити друго-

Підсумуйте: «Найчастіше вплив друзів є позитивним. Вони можуть запропонувати записатись у спортивну секцію, порадити

ві? (Вислухати пропозиції двох-трьох учнів.)

3. Запропонуйте учням прочитати поради: «Як сказати «Ні» (Завдання 3 із Роздавальних матеріалів для учнів).

Завдання 3

Серед ваших однокласників є такі, що полюбляють командувати іншими і не терплять, коли їм відмовляють. Вони настійливо вимагають свого, можуть тиснути: умовляти, канючити, лести, навіть погрожувати. Але ти не мусиш їм підкорятися і робити те, чого тобі не хочеться. Щоб відстояти себе, навчись твердо казати «Ні».

Об'єднайтесь у пари і за допомогою поради потрібніться казати «Ні» у ситуації, коли вам пропонують щось небажане.

Як сказати «Ні»

- ✓ Просто скажи: «Ні!»
- ✓ Повтори ще раз, але впевненіше: «Ні, я не буду», «Ні, я не хочу».
- ✓ Поясни причину: «Це не мій стиль», «Я не люблю погроз».
- ✓ Йди геть: «Мені вже час додому».
- ✓ Пожартуй: «То ти зі мною дружиш чи з моїм одягом?»
- ✓ Відмовся і спробуй відмовити подругу: «Я не носитиму це до школи і тобі не раджу!»

Не можна дозволяти однокласникам командувати тобою. Слід навчитися відстоювати свою точку зору.

140



4. Демонстрування волонтерами сценки розмови Людмили та Рити. Наприклад:

- Вдягнеш завтра джинси?
- Ні.
- Чому?
- Це не мій стиль.
- Без джинсів я з тобою не дружитиму.
- Знаєш, я не люблю погроз.

Підсумуйте: «Не можна дозволяти однокласникам командувати собою. Треба навчитися відстоювати свою позицію».

Перегляд та обговорення мультфільму «Корисні підказки. Вчимося відмовляти» (до 2:52 хв)

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Korisn--p-dkazki-2--Vchimosya-v-dmovlyati--/>

Запитання для обговорення:

- Чому зламався Смартик? (Він був до-

брий і зовсім не вмів відмовляти.)

- Чому допомога не завжди допомагає? (Тому що іноді вона може нашкодити, наприклад позичити другу гроші, які він збирається витратити на цигарки; друг, який звик списувати домашнє завдання, скоро зовсім не зможе самостійно вчитися).

Продовжте перегляд та обговорення мультфільму (з 2:52 до 6:40 хв).

- Як сказати «НІ», щоб нікого не образити? (Просто відмовити; назвати причину відмови; сказати, що я допоможу тобі, але не сьогодні.)
- Які є секрети при відмові? (Найбільше люди запам'ятовують останню фразу розмови, наприклад: «Дякую за розуміння», «Мені дуже приємно, що ти до мене звернувся»; зробити комплімент.)

Продовжте перегляд та обговорення мультфільму (з 6:40 до 10:48 хв).

- У яких випадках обов'язково треба сказати «Ні»? (Якщо тобі щось пропо-

нує незнайомиць.)

- Як можна тренувати навички відмови? (Стати перед дзеркалом і казати слово «Ні» стільки разів, аж поки воно не звучатиме впевнено; підготувати фрази для ввічливої відмови і потренувати їх казати перед дзеркалом.)
- Як відмовити коли пропонують те, що тобі не підходить? (Тон голосу має бути доброзичливим, але твердим.)
- Що ви можете зробити, якщо вам складно відмовити? (Відстрочити відповідь, допомогти комусь на половину.)

Тренінг навичок відмови

Запропонуйте учням ще раз повправляти навички відмови, виконавши Завдання 4 із Роздавальних матеріалів для учнів, та представити однокласникам.

Завдання 4

Олесь умовляє сестру Олену прогуляти контрольну з математики. Допоможи дівчинці відмовитися від пропозиції брата і переконати його не пропускати урок. Запиши свій варіант відповіді у вільній «маринці».

– Давай не підемо на контрольну з математики, а то ще зіпсуємо собі оцінки за семестр.



141

Руханка «Море» (емоційне розвантаження)

Промовляйте слова, а учасники повинні імітувати рухами: «Море хвилюється, раз. Море хвилюється, два. Море

хвилюється, три. Кумедна фігура на місці замри!» Усі завмирають у кумедних положеннях. Оберіть дитину, яка показує найкумеднішу фігуру. Це — новий ведучий.

Інформаційне повідомлення «Як боротися з насиллям» (ознайомити учнів з наслідками насилля, переконати у необхідності протидіяти насиллю)

1. Пояснить небезпеку насилля для всіх його учасників – жертви, агресора, спостерігачів.
2. Наголосіть на необхідності звертатися до дорослих для того, щоб припинити насилля.

Слово вчителя: «Ви, напевно, знаєте дітей, яким подобається демонструвати свою силу. Вони обирають когось слабшого і починають кривдити: дражнити, розпускати про нього плітки чи навіть штовхати, бити, псувати його речі.

Ви маєте знати, що все це — не забавки, а ганебні прояви насилля, яке є дуже небезпечним для всіх його учасників.

Діти, які стають жертвами насилля, почувуються жахливо. Вони починають гірше вчитися, часто хворіють, відмовляються ходити до школи.

Однак і ті, хто їх ображає (агресори), даремно вважають себе героями. Насправді їх ніхто не любить. У них немає справжніх друзів, а є лише підлабузники, які бояться стати наступними жертвами.

Ті, хто мовчки спостерігає і не втручається у конфлікт, звикають миритися з несправедливістю і коритися злу.

Якщо ви стали жертвою або свідком насилля, ніколи не терпіть цього! Розка-



жити про все дорослим, яким довіряєте: батькам, учителеві, шкільному психологові. Також можете зателефонувати за номером телефону дитячої лінії довіри. Там працюють доброзичливі люди. Вони уважно вислухають тебе і дадуть слушну пораду».

Підсумкові завдання (підсумки, домашнє завдання, зворотний зв'язок, релаксація)

1. Домашнє завдання. Запропонуйте дітям зателефонувати на Національну дитячу «гарячу» лінію довіри: «Інколи трапляються ситуації, в яких складно розібратися самому. Звичайно, можна поговорити з батьками, іншими дорослими, яким ти довіряєш. Проте часом це складно зробити, хоч поговорити з кимось дуже хочеться. Не варто тримати все у собі, адже існує спеціальна дитяча лінія довіри. Там працюють люди, які з повагою вислухають і розуміють вашу проблему. А ще не варто чекати проблем. Удома самотійно або разом із друзями зателефонуйте за номером Національної дитячої «гарячої» лінії. Відрекомендуйтеся і розпитайте консультанта, в яких ситуаціях варто звертатися за цим телефоном. Не бійтеся, скажіть, що таке завдання вам дали у школі» (Завдання 5 у Роздавальних матеріалах для учнів).

Години роботи Національної дитячої "гарячої лінії": понеділок–п'ятниця 12.00–17.00.

Можете зателефонувати при учнях за цим номером телефону, щоб показати їм, що це безпечно.

Завдання 5

 У житті трапляються проблеми, в яких складно розібратися самому. Звичайно, краще поговорити про них з батьками, іншими дорослими, яким ти довіряєш. Але іноді це складно зробити, а поговорити з кимось дуже хочеться.

Не тримай все у собі, адже існує спеціальна дитяча лінія довіри. Там працюють люди, які з повагою вислухають тебе і розуміють твою проблему. Бесіда з тим, хто слідує і прагне допомогти – перший крок до вирішення проблеми.

Разом з друзями або дорослими зателефонуй за номером Національної дитячої «гарячої» лінії. Відрекомендуйтеся і розпитай консультанта, в яких ситуаціях варто звертатися за цим телефоном. Не бійся, скажи, що таке завдання вам дали у школі.




Дзвінки на дитячий телефон довіри безкоштовні

142

2. Зачитайте висновки:

- Вплив друзів здебільшого позитивний, та іноді друзі підмовляють на погані вчинки.
- Не можна дозволяти одноліткам командувати собою. Треба навчитися відстоювати свою позицію.
- Якщо в тебе проблеми, не тримай усе в собі. Поговори з дорослими або зателефонуй на дитячу лінію довіри.

3. Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням по черзі передавати умовний мікрофон та ділитися своїми враженнями від уроку.

Якщо у класі надто багато учнів або у вас не вистачає часу, виконайте цю вправу в парах.

4. Закінчіть урок оплесками.