

Методичні матеріали для проведення виховних заходів з попередження проявів агресії та насильства у студентському середовищі

- I. Визначення та класифікація феноменів агресивності та насилля.**
- II. Психодіагностика агресивної поведінки.**
- III. Розробка заняття з попередження проявів агресії та насильства. Формування комунікативної компетентності. Формування толерантності.**
- IV. Лекція «Теоретичний аналіз феномену третирування (булінгу) як особливого виду комунікативної взаємодії.**
- V. Заняття з елементами тренінгу «ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ».**
- VI. Перегляд тематичного кінофільму з подальшим обговоренням і розробкою пам'ятки по протидії булінгу.**
- VII. Аналіз конкретних навчальних ситуацій.**

I. ВИЗНАЧЕННЯ ТА КЛАСИФІКАЦІЯ ФЕНОМЕНІВ АГРЕСИВНОСТІ ТА НАСИЛЛЯ

Систематизація та аналіз фактів пов'язаних з агресією, зокрема серед неповнолітніх, досить складне завдання, над вирішенням якого працювало багато дослідників, зокрема Л. Берковіц, В. Знаков, Н. Левитов, К. Лоренц, А. Реан, Т. Румянцева, З. Фрейд та ін., тому існує безліч визначень агресивності. Насильство сьогодні вивчається в різних аспектах: насильство в сім'ї (О.В. Бойко, Т.П. Голованова, М.П. Коваль, Л.І. Міщик, Дж. Робертсон та ін.), насильство по відношенню до жінок та людей похилого віку (О.М. Моховіков, О.Д. Шинкаренко, К. Мургоє та ін.); насильство щодо підлітків (І.А. Хозраткулова, В.І. Ролінський, І.В. Сарженко, О.О. Кочемировська) та ін.

Визначення агресивності та насилля

В різних галузях знань увага зосереджується на різних аспектах насильства. Юриспруденція акцентує увагу на порушенні правових норм. Соціологія виявляє причини і поширеність насильства, як соціальної девіації і визначає його як явище дискримінації особи і сім'ї, утиск або обмеження її / їх прав і свобод. З

економічної точки зору насильство можна розглядати як незаконну дію, яка приносить значно більший прибуток, ніж узаконені види діяльності в тій або іншій сфері. У філософії насильство визначається як застосування сили або загроза її застосування, як зведення сили в закон людських відносин.

За словами Л. М. Толстого «насилувати – значить робити те, чого не хоче той, над ким скоюється насильство». Всесвітня організація охорони здоров'я визначає насильство як навмисне застосування фізичної сили або влади, дійсне або у вигляді загрози, направлене проти себе, проти іншої особи, групи осіб або громади, результатом якої є тілесні пошкодження чи високий ступінь їх вірогідності, смерть, психологічна травма, відхилення в розвитку або різного роду збитки [82]. Згідно з цим визначенням насильством не є ненавмисні нещасні випадки, наприклад, тілесні пошкодження в результаті дорожньо-транспортних пригод або опіки [7].

К. Платонов вважає, що агресивність це «прагнення до насильницьких дій в міжособистісних стосунках, яке може виявлятися як ситуативний, короткочасний процес або стан, може бути властивістю особистості або, навіть, рисою характеру, результатом недостатнього виховання або симптомом психічного захворювання» [37]. Основоположник гуманістичної психології А. Маслоу зазначає, що «агресія», «ворожість» і «деструктивність» – це дорослі поняття і ми маємо право користуватися ними тільки по відношенню до дорослої людини. Вони позначають те, що властиво дорослим людям, але не властиво дітям, і тому при аналізі дитинства слід відмовитися від них, або дати їм інші визначення» [25]. Різні автори в своїх дослідженнях, монографіях по-різному визначають агресію й агресивність:

- як природжену реакцію людини для «захисту займаної території» (К. Лоренц, Р. Ардрі);
- як установку до панування (Д. Моррісон);
- як реакцію особи на ворожу людині навколишню дійсність (К. Хорні, Е. Фромм);

- поширення набули також теорії, що зв'язують агресію і фрустрацію (Д. Доллард).

Під агресивністю розуміють властивість, якість особистості, що характеризується наявністю деструктивних тенденцій, в основному в області суб'єктно-суб'єктних відносин. Л. Берковіц використовує термін «наси́льство» тільки відносно крайньої форми агресії, навмисного прагнення заподіяти серйозну фізичну шкоду іншій особі. Він відзначає, що схильність до насильства може бути результатом цілого ряду різних впливів. В їх числі: недолік любові і ніжних почуттів з боку матері і батька; жорсткість і непослідовність батьків у застосуванні виховних дій у ранні, формуючі роки дитини; спадковість; рівень стресових станів і те, в якому ступені дитині вдається або не вдається реалізувати свої особисті прагнення [4].

Класифікації агресії та насилля

Басе і Дарки виділили п'ять видів агресії:

- фізична (використання фізичної сили проти іншої особи);
- непряма (плітки, злобні жарти, тупання ногами);
- роздратування (запальність, грубість);
- негативізм (опозиційна манера поведінки, зазвичай направлена проти авторитету або керівництва);
- вербальна (крик, виск, прокляття, погрози) [40].

Н. Левітов пропонує наступну класифікацію агресії:

- типова для характеру людини;
- нетипова для характеру людини;
- епізодична, скороминуща [22].

Серед типів насильства виділяють: насильство індивідуальне і колективне; явне і неявне (приховане); реальне й уявне; одноразове, багаторазове, що триває протягом років і т.п.

Отже, поняття «наси́льство» розглядається вченими різних галузей знань по-різному: від вузького поняття – нанесення фізичної шкоди іншій особі до всеосяжної категорії – утиск прав людини. Насильство може виявлятися в самих

різних формах: від нав'язування прізвиська і образливого погляду до вбивства. Одиниці вимірювання насильства немає, проте масштаби його зростають. Воно має універсальний характер. Об'єктом його може стати будь-яка людина і будь-яка сім'я, незалежно від їх соціального положення, рівня життя, місця проживання [17].

II. ПСИХОДІАГНОСТИКА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ.

ОПИТУВАЛЬНИК

РІВНЯ АГРЕСИВНОСТІ БАССА-ДАРКИ [39, 40, 57]

Інструкція

Уважно прослухайте твердження. Якщо ви згодні з твердженням, то ставте знак «+», якщо ні, ставте знак «-».

Текст опитувальника (російською мовою)

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щелкнули по носу».
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.

44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять «чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.

70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

72. В последнее время я стал занудой.

73. В споре я часто повышаю голос.

74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.

75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обробка результатів

Відповіді оцінюються за вісьма шкалами таким чином:

1. *Фізична агресія* - «Так» = 1, «Ні» = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68; «Ні» = 1, «Так» = 0: 9, 17, 41.

2. *Непряма агресія* - «Так» = 1, «Ні» = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63; «Ні» = 1, «Так» = 0: 10, 26, 49.

3. *Роздратування* - «Так» = 1, «Ні» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72; «Ні» = 1, «Так» = 0: 11, 35, 69.

4. *Негативізм* - «Так» = 1; «Ні» = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. *Образа* - «Так» = 1, «Ні» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58; «Ні» = 1, «Так» = 0: 44.

6. *Підозрілість* - «Так» = 1, «Ні» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; «Ні» = 1, «Так» = 0: 65, 70.

7. *Вербальна агресія* - «Так» = 1, «Ні» = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73; «Ні» = 1, «Так» = 0: 39, 66, 74, 75.

8. *Відчуття провини* - «Так» = 1, «Ні» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Індекс ворожості включає 5 і 6 шкалу, а індекс агресивності (як прямої, так і мотиваційної) включає шкали 1, 3, 7.

- Ворожість = Образа + Підозрілість;
- Агресивність = Фізична агресія + Роздратування + Вербальна агресія.

Інтерпретація результатів

Нормою агресивності є величина її індексу, рівна 21 ± 4 , а ворожості – $6,5-7 \pm 3$. При цьому звертається увага на можливість досягнення певної величини, що показує ступінь прояву агресивності.

Користуючись даною методикою, необхідно пам'ятати, що агресивність, як властивість особистості, і агресія, як акт поведінки, можуть бути зрозумілими в контексті психологічного аналізу мотиваційно-потребової сфери особистості. Тому опитувальником Басса-Дарки слід користуватися у сукупності з іншими методиками: особистісними тестами психічних станів (Кеттела, Спілбергера), проєктивними методиками (Люшера та ін.).

МЕТОДИКА

«ОСОБИСТІСНА АГРЕСИВНІСТЬ І КОНФЛІКТНІСТЬ» [16, 64]

Методика Є. П. Ільїна, П. А. Ковальова призначена для виявлення схильності суб'єкта до конфліктності та агресивності як особистісних характеристик.

Інструкція

Вам пропонується ряд тверджень. При згоді з твердженням в карті опитування у відповідному квадратику поставте знак «+» («Так»), при незгоді - знак «-» («Ні»).

Текст опитувальника (російською мовою)

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступаю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение, что нападение - лучшая защита, правильное.

11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
23. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение: «Ум - хорошо, а два - лучше» - справедливо.
32. Утверждение: «Не обманешь - не проживешь» тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.

36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.
41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
43. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им рта не даю раскрыть.
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю золотую середину.
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.

58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной - моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
73. Обычно меня трудно вывести из себя.
74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
77. Пойти на компромисс - значит показать свою слабость.
78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?
79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Обробка результатів

1. *Запальність* - «Так» по позиціях: 1, 9, 17, 65; «Ні» по позиціях: 25, 33, 41, 49, 57, 73.

2. *Настирливість* - «Так» по позиціях: 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74; «Ні» по позиціях: 26, 34.

3. *Образливість* - «Так» по позиціях: 3, 11, 19, 27, 35, 59; «Ні» по позиціях: 43, 51, 67, 75.

4. *Непоступливість* - «Так» по позиціях: 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76; «Ні» по позиціях: 44, 52, 68.

5. *Безкомпромісність* - «Так» по позиціях: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53; «Ні» по позиціях: 61, 69, 77

6. *Мстивість* - «Так» по позиціях: 6, 22, 38, 62, 70; «Ні» по позиціях: 14, 30, 46, 54, 78.

7. *Нетерпимість до думки інших* - «Так» по позиціях: 7, 23, 39, 55, 63; «Ні» по позиціях: 15, 31, 47, 71, 79.

8. *Підозрілість* - «Так» по позиціях: 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72; «Ні» по позиціях: 16, 40, 80.

За кожну відповідь «Так» чи «Ні» відповідно до ключа до кожної шкали нараховується 1 бал. За кожною шкалою випробовувані можуть набрати від 0 до 10 балів.

Інтерпретація результатів

Сума балів за шкалами «настирливість» і «непоступливість» дає сумарний показник позитивної агресивності суб'єкта.

Сума балів, набрана за шкалами «нетерпимість до думки інших» і «мстивість», дає показник негативної агресивності суб'єкта.

Сума балів за шкалами «безкомпромісність», «запальність», «образливість», «підозрілість» дає узагальнений показник конфліктності.

ТЕСТ

ВИЗНАЧЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ

Інструкція: студент має дати відповідь «так» чи «ні» на наступні запитання.

- Чи терпляча ти людина?
- Чи впевнений ти в пріоритеті сили над логікою?
- Чи вважаєш, що оточуючі заздять тобі з того чи іншого приводу?
- Чи важко тобі утриматись від сварки, якщо ти з кимсь категорично не згодний?
- Чи подобається тобі робити щось на зло іншим?
- Чи буваєш ти неввічливим у тих чи інших ситуаціях?
- Чи любиш ти читати детективи, дивитись бойовики та фільми жахів?
- Чи подобається тобі кепкувати з інших, бути критичним і саркастичним?
- Чи є поруч з тобою людина, яку ти по – справжньому ненавидиш?
- Чи буваєш ти неприємним для оточуючих?
- Чи вважаєш ти, що дітей слід карати за неслухняність?
- Чи вважаєш ти, що застосування смертної кари у деяких випадках виправдане?
- Чи відчував ти коли – небудь таку лють, що розбивав чи рвав яку-небудь річ?

Обробка отриманих результатів.

0 – 4 бали. Людина доброзичлива по відношенню до оточуючих, вважає, що найкращий спосіб спілкування – порозуміння. Він схильний вірити в душевне благородство людини, доброту, справедливість і любов як фактори, які визначають обличчя людства. Але вміння володіти класними емоціями і почуттями нерідко поєднується з недостатністю впевненості в собі.

5 – 8 балів. Людині властива стриманість, але вона немає нічого спільного з байдужістю чи невпевненістю в собі. У випадку необхідності він здатний підкоряти своїй волі інших людей, не дозволить їм керувати собою, вміє протиставити невмотивованій агресії власну активно – захисну поведінку.

8 – 13 балів. Особистість явно схильна до агресивних імпульсів по відношенню до оточуючих і втрати самоконтролю. Її агресивність носить наступальний характер і досить часто є невмотивованою з боку інших. Він не завжди навіть сам усвідомлює, що його прагнення бути відвертим насправді часто

означає прояв агресії. Людина часто дає негативні оцінки оточуючим, підвищує тон і використовує лайливі слова.

ТЕСТ «ОЦІНЮВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ АГРЕСИВНОСТІ» (за адаптованою методикою А. Асінгера)

Підкресліть відповідь: I. Чи здатні Ви шукати шляхи до примирення після чергового конфлікту?

1. Завжди.
2. Іноколи.
3. Ніколи.

II. Як Ви поведетесь у критичній ситуації?

1. «Кипите» в душі.
2. Зберігаєте спокій.
3. Втрачаєте самоконтроль.

III. Яким вважають Вас інші люди?

1. Самовпевненим та заздрисним.
2. Дружелюбним.
3. Спокійним і незалежним.

IV. Як Ви відреагуєте, якщо Вам запропонують відповідальну посаду?

1. Приймете її з деякими побоюваннями.
2. Погодитесь без коливань.
3. Відмовитесь від неї заради особистого спокою.

V. Як Ви будете поводитись, якщо хтось із одногрупників без дозволу візьме з Вашого столу папір?

1. Отримає від Вас «на горіхи».
2. Змусите повернути.
3. Запитаєте, чи не потрібно йому ще що-не-будь.

VI. Якими словами Ви привітаєте чоловіка (дружину), якщо він (вона) повернувся з роботи пізніше, ніж звичайно?

1. «Що це тебе так затримало?»

2. «Де ти гуляєш допізна»?
3. «Я вже почав (почала) хвилюватися».

VII. Як Ви поведетесь за кермом автомобіля?

1. Намагаєтесь обігнати машину, яка «показала Вам хвіст»
2. Вам байдуже, скільки машин Вас обігнало.
3. Помчитесь з такою швидкістю, щоб ніхто не наздогнав Вас.

VIII. Якими Ви вважаєте свої погляди на життя?

1. Збалансованими.
2. Легковажними.
3. Досить категоричними.

IX. Які заходи Ви вживаєте, якщо не все вдається?

1. Намагаєтесь перекласти провину на іншого.
2. Примиряєтесь.
3. Стаєте надалі обережнішим.

X. Як Ви відреагуєте на фейлетон про випадки розпущеності серед сучасної молоді?

1. «Час уже заборонити їм такі розваги».
2. «Потрібно створити для них можливість організовано і культурно відпочивати».
3. «І чого ми стільки з ними клопочемось?»

XI. Що Ви відчуваєте, якщо посаду, яку Ви хотіли обійняти, посів інший?

1. «І навіщо я на це нерви витрачав»?
2. Напевне, ця людина більше відповідає такій посаді.
3. «Можливо, в мене це вийде наступного разу».

XII. Як Ви переглядаєте страшний фільм?

1. Боїтесь.
2. Нудитесь.
3. Отримуєте справжнє задоволення.

XIII. Якщо через дорожню пробку Ви запізнюєтесь на важливу нараду?

1. Будете нервувати під час засідання.

2. Спробуєте викликати поблажливість партнерів.
3. Засмутитесь.

XIV. Як Ви ставитесь до своїх спортивних успіхів?

1. Обов'язково намагаєтесь виграти.
2. Цінуєте задоволення відчутти себе знову молодим.
3. Дуже сердитесь, якщо не щастить.

XV. Як Ви вчините, якщо Вас погано обслуговували в ресторані?

1. Стерпите, уникаючи скандалу.
2. Викличете метрдотеля і зробите йому зауваження.
3. Звернетесь зі скаргою до директора ресторану.

XVI. Як Ви будете поводитись, якщо Вашу дитину/брата/сестру образили в школі?

1. Поговорите із вчителем.
2. Влаштуєте скандал батькам «малолітнього злочинця».
3. Порадити дитині дати відсіч.

XVII. Яка, на Вашу думку, Ви людина?

1. Виважена.
2. Самовпевнена.
3. Пробивна.

XVIII. Що Ви відповісте підлеглому, з яким зіткнулись у дверях установи, якщо він почав просити вибачення?

1. «Вибачте, це моя провина».
2. «Нічого, пусте».
3. «А уважнішим Ви бути не можете?!»

XIX. Як Ви відреагуєте на статтю в газеті про випадки хуліганства серед молоді?

1. «Коли ж нарешті будуть прийняті конкретні міри?!»
2. «Потрібно ввести тілесні покарання».
3. «Не можна все звалювати на молодь, винні й вихователі!»

XX. Уявіть, що Вам доведеться заново народитись, але вже твариною. Яку тварину Ви оберете?

1. Тигра чи леопарда.
2. Домашню кішку.
3. Ведмедя.

Ключ-таблиця

| Варіанти відповідей | Номери питань | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| А | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| Б | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 |
| В | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 |

Інтерпретація результатів

Порахуйте кількість отриманих балів, спираючись на ключ-таблицю

45 і більше балів. Ви занадто агресивні, до того ж нерідко буваєте невірноваженим та жорстоким до інших. Ви сподіваєтесь здобути керівні «верхи», розраховуючи на власні методи, досягти успіху, жертвуючи інтересами оточення, тому Вас не дивує неприязність співробітників, але за найменшої нагоди Ви намагаєтесь їх за це покарати. До критики ставитесь неоднозначно: критику «згори» приймаєте, а критику «знизу» сприймаєте хворобливо, інколи зневажливо ігноруєте або ж переслідуєте.

35–44 бали. Ви помірно агресивні, але досить успішно крокуєте по життю, оскільки у Вас достатньо здорового честолюбства та самовпевненості. До критики ставитесь доброзичливо, але побоюєтесь критики «згори».

34 і менше балів. Ви занадто миролюбні, що зумовлено недостатньою впевненістю у власній силі і можливостях. Це зовсім не означає, що Ви як травинка гнетесь під буд-яким вітерцем. І все ж більше рішучості Вам не завадить! До критики «знизу» ставитесь доброзичливо, але побоюєтесь критики «згори».

Якщо за сім і більше питань Ви набрали по три бали і менше ніж за сім питань – по одному балу, то вибухи Вашої агресивності мають швидше

руйнівний, аніж конструктивний характер. Ви схильні до непродуманих вчинків і запеклих дискусій. Ставитесь до людей зневажливо і своєю поведінкою провокуєте конфліктні ситуації, яких цілком могли б уникнути.

Якщо за сім і більше питань Ви отримали по одному балу і менше, ніж за сім запитань – по три бали, то Ви занадто скуті. Це не означає, що Вам не притаманні спалахи агресивності, але пригнічуєте їх аж занадто ретельно.

III. РОЗРОБКА ЗАНЯТТЯ З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОЯВІВ АГРЕСІЇ ТА НАСИЛЬСТВА. ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ. ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ.

Заняття 1.

Мета: розвиток навичок самоконтролю, підкреслення значення емоцій під час спілкування, формування комунікативних навичок.

Хід заняття:

1. Привітання. Повідомлення теми та мети заняття

Мета: створення атмосфери зацікавленості та доброзичливості.

Узяти будь-яку свою річ і від її імені розповісти щось про себе, тобто «Моя річ знає про мене....»

2. Очікування

Мета: визначення мети заняття.

Очікування записуються на пташках, які літають навколо дерева, намальованого на аркуші паперу, а під кінець заняття «сідають» чи «не сідають» на нього.

3. Вправа «Я у гніві»

Мета: розвиток навичок самоконтролю.

Необхідно пригадати ситуацію, коли ви були не просто злими, а розгніваними; відчуйте свій гнів; покажіть його за допомогою міміки і погляньте на себе у дзеркало.

Обговорення:

- Які фізичні характеристики супроводжують вираження гніву?

- Який вигляд зі сторони має розгнівана людина?
- Чи приємно спілкувати з розгніваною людиною?
- Розгнівана людина адекватно оцінює ситуацію?

4. Вправа «Інтонація»

Мета: підкреслення значення емоцій під час спілкування; формування комунікативних навичок.

Робота у групах по троє осіб. Потрібно вимовити з різною інтонацією одну й ту саму фразу.

Фрази: Принеси мені завтра підручники; Полий квіти в кабінеті; винеси сміття; не відволікайся на занятті.

Інтонації: прохання, вимога, побажання.

Обговорення:

- З якою інтонацією найлегше було вимовити фразу?
- Що ви відчували, коли вам наказували?
- Що ви відчували, коли до вас зверталися у формі прохання або побажання?

5. Вправа «Нападник і той, хто захищається»

Мета: розвиток комунікативних навичок.

Спілкування відбувається в парах. Учасники ведуть діалог. «Нападник» говорить своєму партнерові, як той має поводитися, сварить і критикує його. «Той, хто захищається», виправдовується при цьому обоє мають витримувати свою роль. Через 3 хвилини ролі міняються.

Обговорення:

- Як ви почувалися в обох ролях?
- Чи відчували ви гнів або приниження, коли були в ролі «того, хто захищається»?
- Як часто в реальному житті буваєте в тій чи іншій ролі?

6. Підбиття підсумків заняття. Виконання ритуалу прощання

Учасники проговорюють чи справдилися їхні очікування і розміщують пташок на плакаті.

Заняття 2. Формування комунікативної компетентності.

1. Вправа-привітання «Мені приємно тобі сказати...» (5 хв.)

Мета: сформувати доброзичливе ставлення в учасників один до одного.

Хід проведення: учасники вітають один одного по черзі, використовуючи формулу: «Доброго дня, мені приємно тобі сказати...». Виконуючи цю вправу, учасники відмічають привабливі особистісні риси один одного та наголошують на позитивних змінах в особистісному рості колег. При цьому кожен з учасників групи виказує підтримку іншому, доброзичливе ставлення до нього та сподівання на краще.

2. Вправа на знайомство «Стан» (5 хв.)

Мета: познайомити учасників групи.

Хід проведення: ведучий пропонує всім учасникам встати в коло й по черзі розповісти про себе, називаючи своє ім'я разом з жестом, що відбиває стан у цей момент. Після кожного представлення інші учасники групи повторюють виступ.

3. Вправа «Очікування» (5 хв.)

Мета: визначити очікування учасників від тренінгу та одержати зворотній зв'язок.

Хід проведення: учасникам пропонують на стікерах у вигляді зірочок кількома словами написати свої очікування від тренінгу, а потім по черзі наклеїти їх на плакат із зображенням «берега очікувань», озвучити свої думки.

4. Встановлення правил роботи в групі (5 хв.)

Мета: сприяти створенню доброзичливої, комфортної атмосфери для конструктивної роботи.

Матеріал: плакат «Правила роботи групи».

Хід проведення: ведучий зазначає, що для ефективного спілкування під час роботи треба виробити правила роботи. Учасники по черзі пропонують своє правило. Усі обговорюють необхідність і корисність кожного правила. Ведучий може запропонувати наступні правила роботи групи:

- бути позитивними;
- говорити по черзі;
- бути активним;
- слухати і чути кожного;
- толерантно ставитись один до одного;
- забезпечувати конфіденційність;

- діяти за принципом «тут і тепер»;
- користуватися правилом «піднятої руки».

5. Вправа «Визначення понять» (20 хв.)

Мета: визначити рівень обізнаності учасників Т-групи щодо теми заняття та сформулювати визначення понять «комунікація», «комунікативна компетентність», «ефективне спілкування», «професійна комунікація».

Матеріал: ватман, маркери.

Хід проведення: ведучий запитує учасників групи: «Що таке комунікативна компетентність?», «ефективне спілкування?», «професійна комунікація?». Відповіді учасників записуються на плакаті. Ведучий пропонує визначення понять, сформульовані в науковій літературі. Порівнюється спільне і відмінне у визначеннях учасників групи та офіційному визначенні.

Комунікація – у широкому розумінні слова означає зв'язок, взаємодію як систем, так і індивідів. Ведучий має відмітити, що даний термін охоплює широкий спектр взаємодії живих і неживих об'єктів, а також змістом даного зв'язку є обмін інформацією. Тому, спілкування у вузькому розумінні можна інтерпретувати як різновид комунікації. Комунікація – процес обміну інформацією між людьми у процесі спільної діяльності.

Комунікативна компетентність – розглядається у літературі як: 1) здібність людини встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми; 2) сукупність знань, умінь і навичок у сфері вербальних і невербальних засобів для адекватного сприйняття і відображення дійсності у різних ситуаціях спілкування. Комунікативна компетентність виступає показником інформованості суб'єкта спілкування у галузі людської комунікації, достатнього оволодіння визначеними правилами, нормами поведінки, спілкування.

6. Вправа «Контакти» (25 хв.)

Мета: формувати уміння успішно встановлювати контакт, зокрема, починати, підтримувати і закінчувати розмову.

Хід проведення: ведучий зазначає, що уміння установлювати контакти надзвичайно необхідне для приємного й продуктивного спілкування. Але людина

не народжується з цим умінням, воно – результат тривалої і клопіткої роботи над собою. Зараз ми проведемо серію зустрічей з різними людьми, в процесі яких Ви повинні легко ввійти в контакт із партнером, почати розмову, підтримати й приємно завершити її.

Члени групи сідають обличчям один до одного, утворюючи два кола: нерухоме внутрішнє (учасники сидять спиною до центра кола) і рухоме зовнішнє. За сигналом ведучого учасники зовнішнього кола роблять крок праворуч, опинившись таким чином перед новим партнером. Таких переходів здійснюється декілька. Роль учасникам задає ведучий.

Приклади зустрічей:

- «Перед Вами людина, яку Ви побачили вперше. Вона Вам дуже сподобалась і Ви хотіли б із нею познайомитись. Деякий час Ви розмірковуєте, а потім звертаєтесь до неї...»;
- «У метро Ви випадково опинилися поряд із відомою кіноактрисою. Ви обохнюєте її і, звісно, хотіли б поговорити...»;
- «Вам потрібна певна сума грошей (Ви вирішили щось придбати). Необхідно поговорити з батьками. І ось, нарешті, Ви наважились підійти до мами (батька).

Після завершення виконання вправи проводиться обговорення підсумків.

7. Вправа «Табу» (15 хв.)

Мета: розвивати навички вербальної комунікації, розширювати активний словниковий запас.

Матеріал: смужки паперу з «проханням».

Хід проведення: ведучий об'єднує учасників у пари та роздає кожному учаснику смужку паперу із завданням-проханням. Один з учасників звертається до іншого з проханням. Завдання іншого учасника – відмовити, не вживаючи слів «ні», «я не можу». Виконавши завдання, міняються ролями.

Обговорення:

- Чи важко було відмовляти без використання вказаних слів?
- Як Ви почувалися, коли вам відмовляли?

8. Підбиття підсумків. Вправа «А наостанці я скажу..» (10 хв.)

Мета: підбити підсумки роботи групи.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам відповісти на запитання і обговорити відповіді. Запитання:

- Що нового Ви дізналися на занятті?
- Чи вважаєте Ви інформацію, отриману на занятті необхідною і потрібною?

Заняття 3. Формування толерантності.

1. Вправа «Яким мені бути?» (15 хв.)

Мета: налаштувати учасників групи на позитивне спілкування.

Хід проведення: ведучий об'єднує учасників у три групи. Партнери розмовляють між собою, при чому один звертається до другого на прізвисько, наприклад, «Грубий», якого інший не приймає. Інший учасник має поступово реагувати на таке звернення. Потім партнери міняються ролями.

Після цього йде обговорення:

- Як кожен почувався після такого звернення?
- Якого співрозмовника Ви хотіли мати?

4. Вправа «Щирість» (20 хв.)

Мета: формувати навички емпатійного сприйняття людини людиною, розуміння, співпереживання.

Хід проведення: ведучий формує пари. Учасники сідають один до одного обличчям на відстані 1,5 м. Завдання: «Подивіться один одному у вічі. Поділіться чим-небудь важливим: побоюваннями, захопленнями, історією з життя тощо. Поділіться не лише думками, а й почуттями. Під час слухання спробуйте активно відгукуватися. Під час розповіді намагайтеся вільно говорити. Проаналізуйте, як змінюються ваші почуття під час власної розповіді й слухання партнера».

Після закінчення вправи проводиться активне обговорення.

5. Вправа «Фотографія» (30 хв.)

Мета: вдосконалювати навички емпатійного сприйняття та комунікативних навичок.

Хід проведення: учасники групи сідають у коло. Їм демонструються фотографії певних осіб. Необхідно визначити риси їх характеру, ставлення до

інших, рівень інтелекту, посаду, поведінку в побуті, на роботі, здібності та інтереси.

Після завершення вправи проводиться обговорення:

- Як Ви вважаєте, чи могли би Ви бути з ними друзями?
- Якщо ні, то які взаємини могли би скластися між вами?
- Що ще Ви можете сказати про цю людину?
- Чи важко було виконувати завдання?

3. Вправа «Керівник-співробітник-підлеглий» (25 хв.)

Мета: сприяти вербалізації почуттів і станів у процесі спілкування, усвідомленню значення уміння розпізнавати емоційні стани в професійній взаємодії.

Хід проведення: ведучий об'єднує учасників у пари. Потрібно звернутися до напарника з проханням, демонструючи різноманітні способи поведінки:

- впевнено, ставлячи себе вище;
- поступаючись співбесіднику, підкорюючись;
- з почуттям власної гідності, але без виклику.

Кожен учасник пробує себе в усіх трьох ролях. Після завершення вправи проводиться обговорення.

4. Заключна бесіда (20 хв.)

Мета: підбити підсумки тренінгу.

Хід проведення: ведучий проводить заключну бесіду на тему: «Що мені особисто дав тренінг». Ведучий групи пропонує учасникам тренінгу пригадати яскраві моменти, цікаві епізоди роботи в групі, які їм найбільше запам'ятались. Ведучий має підкреслити, що головним є те, що саме тренінг дав змогу усім учасникам подивитися на себе і свою діяльність по-новому, переглянути свої риси і особистісні можливості.

Заняття 4.

1. Вправа «Ураган» (10 хв.)

Мета: подолати стереотипні установки, що створюють перешкоди у спілкуванні.

Хід проведення: ведучий пропонує змінити своє місце (пересісти) тому, хто вважає, що це стосується його. Накладається умова – двічі на одне й те саме місце

з однією і тією ж людиною не сідати. Пропонуються варіанти пропозицій: у кого сині очі, у кого день народження влітку, у кого є брат...?

2. Вправа «Ситуація» (20 хв.)

Мета: формувати навички, які сприяють взаєморозумінню.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам програти ситуацію «Привітання», дотримуючись інтимної, особистісної, соціальної, публічної відстані та звернути увагу на просторове розташування.

3. Вправа «Перешкода» (40 хв.)

Мета: відпрацювання вмінь та навичок ефективного слухання та реагування на звернення іншої особи.

Хід проведення: ведучий об'єднує учасників у дві групи. Кожна група отримує завдання. Завдання для першої групи:

- Що заважає двом чи кільком людям порозумітися?
- Які помилки під час слухання та реагування перешкоджають спілкуванню?
- Напишіть чотири причини, за яких спілкування двох осіб може бути невдалим (неточне висловлювання думок, невміння слухати до кінця).

Завдання для другої групи:

- Провести обговорення питань про встановлення дружніх стосунків з іншими людьми та надати відповіді на запитання: Як Ви почувалися, коли ніхто не реагував на Ваші слова?; Як Ви почувалися, коли самі ігнорували висловлювання інших?.

Рефлексія. Учасники діляться враженнями.

4. Вправа «Конфлікт – це...» (20 хв.)

Мета: розкрити зміст поняття «конфлікт».

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам групи звернутися до свого асоціативного мислення і назвати асоціації, які виникають у них, коли чують слово «конфлікт». Ведучий записує приклади учасників, розподіляючи їх за емоційною ознакою. Слово «конфлікт» викликає у нас, насамперед, негативні, неприємні асоціації. Ми з невдоволенням згадуємо ті почуття, які відчували під час конфлікту: гнів, образу, нерозуміння, ворожість..., а може ми відчуваємо провину, сором, невдоволення собою. Конфлікти примушують нас довго переживати, нервувати. Так що ж це таке – конфлікт?

Конфлікт – це процес різкого загострення протиріч і боротьби двох чи більше сторін. У нашій свідомості конфлікти частіше вважаються ознакою неефективної діяльності, спілкування. Утім, трапляються ситуації, коли конфлікти навіть необхідні, тому що сприяють позитивним змінам. Та конфлікт не має бути стихійним, він має бути контрольованим і керованим.

5. Вправа «Мета» (20 хв.)

Мета: сприяти актуалізації типових моделей поведінки при взаємодії з іншими.

Хід проведення: учасники сідають у коло. Кожен мовчки обирає собі «мету» – інший стілець, на який би він хотів пересісти. Потім із заплющеними очима всі разом починають рухатись до своєї мети. Досягти своєї мети – означає сісти на обраний стілець. Тренер дає такі завдання: досягти мети; досягти мети з максимально обережним ставленням до оточення; досягти мети, не зважаючи на оточення; досягти мети з достатньою повагою до оточення та пам'ятаючи про свої потреби. Якщо стілець-мета зайнятий, тому, хто вже сидить поруч із порожнім стільцем, можна постукати по ньому, допомагаючи знайти іншим вільне місце.

Рефлексія:

- У якій ситуації вдалося краще впоратися із завданням?
- Які відчуття виникали при різному ставленні до оточення?

Висновок: найефективніше можна досягти мети, враховуючи і поважаючи оточення, і пам'ятаючи при цьому свої потреби.

6. Вправа «Коло знань»: «5 типових форм поведінки людей в конфліктній ситуації» (30 хв.)

Мета: визначити типи поведінки людей у конфліктній ситуації.

При всьому розмаїтті видів людських конфліктів поведінку людини в конфлікті можна звести до обмеженої кількості моделей або стилів. Взнявши за основу критерії активності/пасивності життєвої позиції та обстоювання власних/суспільних інтересів, одержимо чотири можливих варіанти сполучень:

Суперництво (особиста мета ставиться вище від інтересів інших та взаємин з ними).

Доречно, коли: результат важливий для Вас і Ви робите ставку на вирішення проблеми; маєте достатній авторитет і Ваше рішення найкраще; потрібно прийняти швидке рішення й у Вас є для цього влада; ситуація є критичною і необхідне термінове реагування; слід навести порядок заради загального добра; Ви відчуваєте, що у Вас немає іншого виходу і Вам немає чого втрачати; при взаємодії з людьми, що віддають перевагу авторитарному стилю.

Уникання (прагнення вийти з конфліктної ситуації, не вирішуючи її).

Рекомендується, коли: напруженість занадто велика і необхідно її знизити; необхідно виграти час для одержання додаткової інформації і підтримки; результат не дуже важливий; необхідний час для зваженого оцінювання ситуації; джерело розбіжностей тривіальне і несуттєве порівняно з важливішими завданнями; предмет суперечки не стосується до справи, веде в бік і при цьому є симптомом інших серйозних проблем; негайно вирішити проблему безпечно, тому що відкрите обговорення предмета конфлікту може тільки погіршити ситуацію.

Співпраця (спільне вироблення вирішення, що задовольняє інтереси всіх сторін).

Можлива, коли: усі пропозиції дуже важливі й не допускають компромісу; рівні владні повноваження сторін; у вас тісні, тривалі і взаємозалежні стосунки з іншою стороною; необхідне зближення думок сторін за різних підходів до вирішення проблеми; є важливими зусилля особистісної притягальності в діяльність і групову згуртованість; Ви здатні вислухати один одного і разом вирішити конфлікт.

Пристосування (згладжування суперечностей на шкоду своїм інтересам).

Краще, коли: не цікавить те, що сталося; бажане збереження добрих стосунків з іншою стороною; конфлікт розв'язується сам через неконфліктну поведінку; конфлікт вносить надмірний стрес у взаємини сторін, а привід конфлікту незначний; підсумок конфлікту важливіший для іншого, ніж для Вас;

необхідно визнати власну неправоту; для відстоювання своєї думки потрібно багато часу і значні інтелектуальні зусилля, водночас, як Вас не особливо хвилює те, що сталося.

Компроміс (частково задовольняються домагання і прагнення обох сторін).

Слід вибирати, коли: потрібно термінове вирішення за дефіциту часу й інформації; Вас влаштовує тимчасове рішення; інші шляхи вирішення неефективні; є переконливі докази з обох боків; рішення не має для Вас принципового значення; збереже добрі взаємини і Ви не хочете все втрачати; аргументи обох боків однаково переконливі; співпраця і директивне утвердження своєї думки не можуть привести до успіху.

Хід проведення: учасники об'єднуються в чотири групи. Кожна група визначає свій блок інформації: суперництво, уникання, пристосування, співпраця. Потім два учасника за годинниковою стрілкою переходять до сусідньої групи, де обмінюються інформацією. Після цього ще два учасники переходять проти годинникової стрілки і теж обмінюються отриманою інформацією. На цьому етапі відбувається перехресний обмін інформацією.

- Як Ви вважаєте, що представляє собою стиль поведінки «Компроміс»?
- Як би ви прокоментували слова Дейла Карнегі «Якщо Ви програли – значить програли, якщо перемогли – теж програли».

7. Робота в групах: переваги і недоліки моделей поведінки у конфлікті (20 хв.)

Конфлікт може супроводжуватись негативними емоціями і переживаннями, тому одним із засобів попередження конфліктної поведінки є з'ясування для себе:

1. Чи є гарантія досягнення бажаного результату в конфлікті?
2. Яка ціна перемоги або поразки?
3. Які наслідки конфлікту, як реагуватимуть на конфлікт ті, хто поряд?

Завдання: користуючись характеристикою конкретної моделі поведінки, проаналізуйте переваги і недоліки, можливість досягнення результату.

Презентація груп.

Обговорення:

- Які висновки можна зробити після виконання цього завдання?
- Яка стратегія дає можливість вивести конфлікт на рівень конструктивної взаємодії?

| Стиль | Характеристика | Переваги та недоліки | Результат |
|---------------|--------------------------------------|----------------------|---------------------|
| Суперництво | «Сильний завжди правий» | | «Перемога-поразка» |
| Уникання | «Не буди лихо, доки тихо» | | «Поразка-поразка» |
| Компроміс | «Поганий мир кращий за добру сварку» | | «Поразка-поразка» |
| Співпраця | «Одна голова добре, а дві ліпше» | | «Перемога-перемога» |
| Пристосування | «Мир за будь-яку ціну» | | «Поразка-перемога» |

8. Вправа «Релаксація, як засіб психологічної корекції емоційного стану в конфліктній ситуації» (5 хв.)

В ситуації, коли ми вже втягнуті в конфліктні відносини, або просто відчуваємо емоційну напругу, дуже корисним буде оволодіння прийомами корекції емоційного стану.

9. Очікування (5 хв.)

Мета: усвідомлення міри реалізованості своїх очікувань відносно заняття, оцінити його результативність.

Завдання: в залежності від того, наскільки реалізувались Ваші очікування, переклейте стікери на «Берег реалізованих очікувань», прокоментуйте свої дії.

10. Підведення підсумків (10 хв.)

ІV. ЛЕКЦІЯ НА ТЕМУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ТРЕТИРУВАННЯ (БУЛІНГУ) ЯК ОСОБЛИВОГО ВИДУ КОМУНІКАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

1.1. Третирування як соціально-психологічний феномен

Першими систематичні дослідження явища третирування почали ще у 1970-х роках скандинавські фахівці. З 1980-х, а особливо з 1990-х років цій проблемі почали приділяти велику увагу в інших країнах Західної Європи, а також в США, Австралії, Японії.

В американських та західноєвропейських наукових джерелах при позначенні явища третирування найчастіше використовуються два терміни – «bullying» (від англ. bully – задирака, хуліган) та «mobbing» (від англ. mob – натовп, тобто напад групою).

У психологічній літературі «третирування» (bullying) прийнято розглядати, як сукупність соціальних, психологічних та педагогічних проблем, охоплюючих процес тривалого фізичного чи психологічного насилля зі сторони індивіда або групи по відношенню до індивіда, що не в стані захистити себе у даній ситуації. Булінг прийнято вважати проблемою підліткового віку, але безліч наукових досліджень вказує на наявність даної проблеми і в вищих навчальних закладах, і в робочих колективах, і у військових закладах.

В. Е. Бесаг припустив, що булінг – поведінка, яка може бути визначена як неодноразовий напад – фізичний, психологічний, соціальний або вербальний – тими, чия влада формально або ситуативно вище, на тих, хто не має можливості захиститися, з наміром заподіяти страждання для досягнення власного задоволення. Це визначення підкреслює особливий аспект наміру «кривдника».

Психотерапевт І. Бердишев розкриває булінг як свідоме, тривале насильство, що не носить характеру самозахисту і походить від одного або декількох людей.

На думку соціолога І. Кона, булінг – це залякування, фізичний або психологічний терор, спрямований на те, щоб викликати в інших страх і тим

самим підпорядковувати собі. Т. Фалд, творець ресурсу в Інтернеті з назвою Bully Online вважає буллінгом регулярну негативну поведінку одного працівника стосовно іншого або цілої групи працівників, включає різні прискіпування по дрібницях, часто необґрунтовані, негативну оцінку роботи або відмову від якої-небудь оцінки, прагнення ізолювати працівника або групу працівників, розпускання пліток.

Найвідомішим дослідником буллингу є норвезький вчений Д. Ольвеус. Він визначає буллінг як ситуацію, в якій учень неодноразово піддається негативним діям з боку одного чи кількох інших учнів.

На його думку, поняття включає три важливих компоненти:

1. буллінг є агресивною поведінкою, що включає в себе небажані, негативні дії;
2. буллінг включає патерн поведінки, що постійно повторюється;
3. буллінг характеризується нерівністю влади або сили.

Згідно із визначенням Хелд, буллінг – довготривале фізичне чи психологічне насилля, здійснюване однією людиною або групою та спрямоване проти особи, яка не може себе захистити в даній ситуації, з метою завдати їй болю, налякати, піддати тривалій напрузі.

С. Арора, вивчаючи ситуацію насилля в школі, дійшов висновку, що буллінг – дії, які можна спостерігати у взаємовідносинах між молодими людьми у школі, та які є причиною появи почуття образи, виникнення стресу. Виявляється буллінг у різних формах: вербальній, фізичній, соціальній. Ознаками фізичного третирування є стусани, побиття, штовхання. Соціальне третирування пов'язане зі створенням напруженої атмосфери в колективі з метою формування зверхнього ставлення групи, навіть вчителів чи персоналу школи, до аутсайдера, жертви, найчастіше, фізично слабкішої дитини або з бідної чи неблагополучної родини.

Третирування цього виду об'єднує форми непрямой фізичної та вербальної агресії, а саме: бойкот, ігнорування успішної підготовки до занять зі сторони вчителів, чи вдало виконаної роботи з боку начальства, ворожа міміка чи жестикуляція, образливі прізвиська; насміхання над виглядом, видом діяльності,

поведінкою людини, яка вирізняється серед інших; погрози, приниження; примус до «служіння» сильному – нести портфель, бути на підхваті, чергувати тощо. Також до форм булінгу можна віднести: відбирання грошей та речей; змушування до певних негативних дій; дії сексуального характеру.

Останнім часом увагу дослідників привертає нова форма булінгу – «кібербулінг». Під ним розуміють форму поведінки, яка полягає у розсиланні повідомлень агресивного та образливого характеру з використанням нових інформаційних та комунікаційних технологій (Інтернет, мобільний телефон). Іншими формами кібербулінгу можуть бути дії, які мають «хакерський» характер і спрямовані на шкоду персональним комп'ютерам жертв (зламування та зміна паролю, пошкодження персональних веб-сайтів тощо). Все це обумовлює наявність специфічних рис такого «високотехнологічного» третирування порівняно з традиційним. По-перше, не обов'язковими стали багаторазові ворожі дії, адже, наприклад, одноразове пошкодження веб-сайту жертви з додаванням до нього образливої інформації може мати лонгитюдний ефект (повідомлення буде прочитане багатьма користувачами Мережі). По-друге, фактор фізичної сили, важливий у випадках звичайного (контактного) третирування, тут незначний; на перше місце виходять інтелектуальні здібності й технічні вміння агресора. По-третє, між агресором і жертвою немає безпосереднього спілкування, отже агресор, наприклад, не може спостерігати за реакцією своєї жертви, наслідками своїх дій. Третирування через Інтернет дозволяє агресорові зберегти свою анонімність і перетворити ситуацію переслідування на своєрідний «маскарад».

І в навчальних закладах, і в робочих колективах складаються певні рольові стосунки в діапазоні «лідер-аутсайдер». Третирування як специфічна форма агресивної комунікативної взаємодії завжди спрямована проти одних і тих же людей. З віком булінг дещо слабшає, однак у деяких людей це – стійка особистісна потреба, яка змінює лише форми прояву.

Як соціально-психологічне явище – булінг здійснює вплив на всіх учасників групи чи класу дітей, де він виникає. Зокрема Д. Ольвеус описав таку рольову структуру булінгу:

- 1) жертва булінгу;
- 2) учасники, які здійснюють насилля, ініціюють та відіграють лідерські ролі у процесі булінгу – «буллери» або переслідувачі, агресори;
- 3) наслідувачі – учасники, які позитивно ставляться до знущань над іншими і приймають активну участь у цьому, але зазвичай не є ініціаторами та не відіграють головної ролі;
- 4) пасивні «буллери» – учасники, які відкрито підтримують булінг, наприклад шляхом сміху чи привертання уваги до ситуації, проте не втручаються в неї;
- 5) потенційні «буллери» – учасники, яким подобаються знущання, але вони не виявляють цього ззовні;
- 6) «спостерігачі» – учасники, які відкрито не беруть участі у булінгу, і можуть вважати, що це не їхня справа, тобто виявляють байдуже ставлення до ситуації;
- 7) «потенційні захисники» – ці учасники негативно ставляться до насилля і вважають, що повинні допомогти жертві, проте нічого не роблять;
- 8) «захисники» – учасники, які виявляють негативне ставлення до явища, вони захищають жертву або намагаються їй допомогти.

Варто зазначити, що булінг у школі виявляється не лише в діях учнів щодо одне одного, але і в діях вчителів щодо учнів чи навпаки. Вчителі у своїй взаємодії з дітьми можуть проявляти таку поведінку, що приносить їм психологічний біль і обмежує їх право на гідність особистості. Але виявити таку поведінку, що вказує на булінг, досить складно. Вчитель під час взаємодії з учнями може застосовувати авторитарний стиль управління, який, хоч і може сприйматися дітьми як обмеження їхніх прав, але не є булінгом у значенні цього слова. Іншим проявом булінгу може бути переслідування учнями самого педагога.

Булінг – явище глобальне та масове. За словами 1200 дітей, які відповіли на питання Інтернет-сайту KidsPoll, жертвами булінгу було 48% опитаних, з них 15% неодноразово піддавалися насиллю, 42% респондентів зазначили, що самі займалися булінгом, 20% – постійно.

За даними відомого психолога Дена Ольвеуса, в Норвегії 11% хлопчиків і 2,5% дівчаток зізналися, що в середніх класах школи вони здійснювали булінг щодо когось зі своїх товаришів.

Загальнонаціональне дослідження, здійснене в США на початку 2000-х років, показало, що 29,9% американських учнів були втягнуті в процеси насилля, зокрема 13% виступали в ролі агресорів, 10,6% – жертв, а 6,3% – в обох ролях одночасно. За даними Національного інституту дитячого здоров'я та розвитку США, 1,7 мільйона американських школярів 6-10 класів є агресорами. Найчастіше випадки булінгу фіксувались серед учнів 6-8 класів. Результати моніторингу, проведеного 2005 року серед учнів 3-5 класів, показали, що близько 41% учнів були жертвами, 4% – агресорами, а близько 14% – і жертвами, і переслідувачами. Є дані й інших досліджень відносно поширення насилля в американських школах, отримані, зокрема, громадськими організаціями. Так, згідно з одним із них, 74 % американських старшокласників заявили про існування булінгу в своїх школах.

Вчені Крег і Пеплер провели дослідження булінгу в Канаді. Науковці виявили, що рівень поширення цього явища в Канаді в чотири рази вищий, ніж у Норвегії. Дані дослідження виявили, що 20% учнів стають жертвами насилля в школі.

Дослідники в Новій Зеландії при опитуванні учнів виявили, що 48% з числа досліджуваних виступали жертвами знущань, і 44% учнів зізналися, що вони виявляли агресію щодо інших учнів, і що за їх словами «це було весело».

Результати дослідження «Насильство в школі», проведеного в чотирьох регіонах України, показали, що третина з 1236 учнів з 20 шкіл Київської, Кіровоградської, Вінницької та Черкаської областей (від 24 до 37%) зазнавала фізичного чи психологічного насильства у школі.

Дана статистика стосується саме дітей шкільного віку, бо, як зазначалося раніше, саме в підлітковому віці явище булінгу найбільш поширене і проявляється в найбільш «наглядних» формах, але в більш дорослому віці змінюються, насамперед, форми прояву (булінг стає більш «прихованим»).

Таким чином, феномен третирування є досить поширеним у суспільстві, має складну рольову структуру та різні форми прояву. За своєю сутністю булінг – це специфічна форма комунікативної взаємодії агресивного характеру, при якій сильніша (авторитетніша) людина (або група осіб) систематично переслідує іншу (слабшу, аутсайдера). Ситуація третирування не обмежується лише ролями «агресора» і «жертви», вона «втягує» інших осіб, роблячи їх активними або пасивними учасниками цих відносин.

1.2. Сучасні теорії та фактори третирування

Дослідження дали змогу виявити комплекс демографічних, індивідуально-психологічних та соціально-психологічних факторів, які прямо чи опосередковано впливають на появу та особливості проявів булінгу. Слід зазначити, що переважна більшість цих факторів збігається з уже відомими факторами агресивної поведінки (насильство в сім'ї, вплив асоціальних субкультур однолітків та ЗМК, темпераментальні та характерологічні особливості тощо).

За даними фінських дослідників, на процес розподілу ролей в ситуації булінгу впливають такі фактори:

- а) самооцінка (рефлексія) власної поведінки в ситуаціях третирування;
- б) соціальне прийняття або неприйняття (ролі);
- в) соціальний статус.

Однією з найвідоміших теорій третирування є скетч-теорія (від англ. Sketch theory) – теорія булінгу, заснована на існуванні типових характеристик жертви і переслідувача чи агресора. Вона була запропонована в 1984 р. Д. Олвеусом.

Сучасні дослідники пропонують приділяти увагу зовнішнім факторам, зовнішнім особливостям і манері поведінки потенційних жертв і агресорів, враховуючи при цьому соціально-економічний статус їх сімей. Вважається, що поточна поведінка дозволяє прогнозувати поведінку в майбутньому.

Початкові патерни знущань в значній мірі передбачають характер подальших взаємин між жертвою і агресором. Зокрема, особи, що характеризують себе як розважливих, стійких екстравертів, мають підвищену схильність до участі

в діяльності, пов'язаній з насильством. Така якість, як розважливість, служить важливою передумовою участі в булінгу та вчинення злочинів, пов'язаних з насильством. Особи, залучені в процес третирування, як правило, обтяжені безліччю проблем. Погане здоров'я, низький соціальний статус, незадовільні відносини з однолітками, великі сім'ї, виражене соціальне неблагополуччя, а також низькі компенсаторні можливості сім'ї – все це дуже характерно для жертв булінгу.

Для осіб чоловічої статі булінг частіше за все є частиною соціальної взаємодії, пов'язаної з боротьбою за владу, в той час як для жінок джерелом агресивних дій найчастіше є відчуття прихильності. Як переслідувачі, так і їхні жертви зазвичай мають менше близьких друзів, ніж інші. Хоча фізичні характеристики, зокрема зовнішність і фізична сила, безумовно, важливі, але їх важливість часто переоцінюють. Будь-яка особливість жертви може послужити приводом для знущань.

За результатами досліджень можна вести мову й про симптомокомплекс особистісних рис типових жертв та агресорів.

Особистісний портрет «жертви». Типовою жертвою переслідування найчастіше стає високотривожна, сенситивна, невпевнена у собі людина, схильна до депресивних переживань. Згідно з одними даними, жертвами частіше стають хлопці і чоловіки, згідно з іншими гендерних відмінностей не існує. Така людина має проблеми у спілкуванні з однолітками (не має друзів або має менше, ніж інші), тому її соціальний статус у колективі часто низький. У фізичному плані такі люди іноді слабші за однолітків (однак це стосується переважно жертв-хлопців). У багатьох випадках жертви тримають свої проблеми «в собі». Мотивами можуть бути побоювання помсти з боку агресорів, недовіра до власних родичів та друзів.

Особистісний портрет «агресора». Переслідувачем у більшості випадків є фізично розвинуті особи, які виховувались у сім'ях з негативним соціально-психологічним кліматом – недбайливим або ворожим ставленням з боку батьків, використанням покарань. Часто саме в сім'ї (відносини з батьками та сіблінгами) вони отримали перший досвід насильства і згодом почали переносити його на

однолітків та колег. Щодо притаманних їм особистісних рис, то дослідники називають домінантність, агресивність, низький рівень емпатії, гіперактивність та імпульсивність. Завдяки поєднанню таких рис вони іноді стають лідерами агресивних угруповань, мають високий соціальний статус. Вони схильні проявляти агресію не лише до обраних у колективі жертв, а й у ситуації спілкування з іншими людьми. Агресори чоловічої статі більше схильні до проявів агресії фізичного типу, а жіночої – до вербальної та соціальної. Перші спроби третирування інших такі особи можуть робити вже в ранньому шкільному віці.

Слід також згадати й організаційні фактори, що впливають на появу третирування у закладах освіти. Сюди належать такі особливості освітніх закладів, як рівень довіри між педагогами та учнями чи студентами, рівень уваги адміністрації до проблеми насильства серед учнів чи студентів, домінування суто навчальних цілей над проблемами особистісного розвитку, рівень розвитку системи супервізорства (західний аналог класного керівництва/кураторства) тощо.

Цікавими є дані бельгійських дослідників, які відображають специфічні характеристики агресорів та жертв кібертретирування. Щодо перших, то це були переважно хлопці, які мали розвинуті знання і навички користування комп'ютером та мережними технологіями, при цьому їх батьки практично не цікавилися метою використання Інтернету; вони мали багато друзів (і відносно високий соціальний статус); і, що найважливіше, часто виступали в ролі агресорів у випадках традиційного (контактного) третирування. Цікаво також те, що багато «кіберагресорів» самі ставали жертвами кібертретирування. У ролі «кібержертв» частіше були дівчата, яким притаманна схильність до спілкування з незнайомими людьми через Інтернет; вони мали багато друзів, почувалися популярними у своєму оточенні.

Все це дозволяє зробити висновок, що існує багато факторів та теорій третирування, одною з яких є скетч-теорія Д.Ольвеуса, що заснована на існуванні типових характеристик «жертви» та «агресора»; також дослідники цієї проблематики відзначають вплив на особливості прояву третирування таких

факторів, як демографічні, соціально-психологічні, індивідуально-психологічні фактори, самооцінка, соціальне прийняття або неприйняття, соціальний статус, зовнішні особливості і манера поведінки, фізична розвиненість (сила), організаційні фактори у закладах освіти (рівень довіри між педагогами і учнями/студентами, рівень уваги адміністрації до проблеми насильства, та ін.).

V. ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ

«ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ»

для студентів

Завдання: ознайомити з поняттям булінгу, його видами та проявами, розвивати навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, толерантного спілкування; сформувати знання з правил безпечної поведінки в мережі Інтернет.

Структура заняття

| № | Тема | Форма роботи | Обладнання | Час |
|----------|--|--|---|------------|
| 1 | Привітання. Мета та завдання тренінгу оголошення правил тренінгу | Інформація тренера | | 15 хв. |
| 2 | Поняття насильства | Вправа «скріпка» (додаток 1), обговорення, Презентація РР (слайд 2) | Мультимедійний проектор, скріпки | 15 хв. |
| 3 | Введення в тему булінгу | Перегляд відео Обговорення | Мультимедійний проектор, колонки | 10 хв. |
| 4 | Поняття булінгу. Форми булінгу. | Інформація тренера Презентація РР (Слайд 3-5) Обговорення | Мультимедійний проектор | 10 хв. |
| 5 | Цитати відомих людей | - робота в групах/ колективне обговорення - «Як ви розумієте ці висловлювання» - обговорення | Слайд 6 Цитати | 15 хв. |
| 6 | Правила студентського колективу для уникнення булінгу. (вироблення правил | Робота в групах Презентація груп | Слайд 7, 10,11 листи фліпчарта, Маркери | 35 хв. |

| | | | | |
|---|---|---|-----------|--------|
| | поведінки та створення пам'ятки) | | | |
| 7 | Поради «як уникнути проявів булінгу» | Інформація тренера Презентація РР (Слайд 8-9) Обговорення | Слайд 8-9 | 10 хв. |
| 8 | Підведення підсумків | | | |

1. Привітання. Мета та завдання тренінгу. Оголошення правил тренінгу

Час – 15 хвилин

2. Поняття насильства

Час – 15 хвилин

Форма роботи: вправа «Казка про Скріпку», перегляд презентації РР (слайд 2)

Матеріали: мультимедійний проектор, коробка скріпок

Вправа «Казка про Скріпку» (додаток 1)

Тренер розповідає учасникам казку про Скріпку. Наприкінці казки тренер проводить асоціацію стану Скріпки з впливом проявів насильства до людини.

Обговорення: Можемо ми повернути Скріпку в попередній стан? Чому ні? Як вплинули прояви насильства на стан Скріпки?

Опрацювання поняття «насильство». Перегляд презентації РР (слайд 2),

обговорення з акцентом на важкі, довготривалі наслідки впливу насильства на всіх учасників.

3. Введення в тему булінгу

Час – 10 хв.

Форма роботи: перегляд відео «Соціальна реклама. Протидія булінгу», обговорення, перегляд презентації РР (слайд 3)

Матеріали: мультимедійний проектор

Інформація тренера.

Перегляд відео «Соціальна реклама. Протидія булінгу». Режим доступу

<https://www.youtube.com/watch?v=E3-G3Tns6qo>

Обговорення питання : Які відчуття у вас викликає переглянута ситуація? Чи порушує вона права дитини? Які? Чи стикалися ви з такими проявами в своєму житті? Відео показує ситуацію в школі, а чи трапляються схожі ситуації в університеті? Якщо відповідь «ні, в університеті такого вже не трапляється», можна обговорити питання трансформації проявів булінгу: Можливо в університеті прояви насильства просто виглядають інакше?.

4. Поняття булінгу. Форми булінгу

Час – 10 хв.

Форма роботи: перегляд презентації РР (слайд 3-5), обговорення,

Матеріали: мультимедійний проектор

Інформація тренера.

Така ситуація отримала назву «Булінг». Опрацювання поняття «булінг» та видів булінгу (перегляд презентації РР (слайд 3-5)).

5. Цитати відомих людей

Час – 15 хв.

Форма роботи: робота в групах, обговорення, перегляд презентації РР (слайд 6)

Матеріали: мультимедійний проектор, додаток 2

Інформація тренера. Тренер об'єднує учасників в групи та пропонує опрацювати цитати відомих людей та відповісти на запитання «Як ви розумієте ці висловлювання» (додаток 2).

6. Правила студентського колективу для уникнення булінгу (вироблення правил поведінки та створення пам'ятки)

Час – 25 хв.

Форма роботи: робота в групах, презентація роботи, обговорення, перегляд презентації РР (слайд 7, 10, 11)

Матеріали: мультимедійний проектор, листи фліпчарту, маркери, роздатковий матеріал

(слайд 10,11)

Інформація тренера.

Тренер об'єднує учасників в 4 групи та пропонує виробити правила уникнення булінгу.

Завдання написати «Правила студентського колективу для уникнення булінгу»

1 група. Правила уникнення фізичного булінгу

2 група. Правила уникнення психологічного булінгу

3 група. Правила уникнення економічного булінгу

4 група. Правила уникнення кібербулінгу

7. Поради «як уникнути проявів булінгу»

Час – 10 хв.

Форма роботи: перегляд презентації РР (слайд 8-9), обговорення

Матеріали: мультимедійний проектор

Інформація тренера. Презентації РР (слайд 8-9)

8. Підведення підсумків заняття

Додаток 1

Казка про Скріпку

Інструкція: під час розповіді, з канцелярської скріпки роблять певні фігурки

1. Жила-була дівчинка-скріпочка. Вона була дуже життєрадісна, весела, товариська дівчинка. (Просто скріпка)
2. Одного разу однокласники дали їй образливе прізвисько. І у неї виникло запитання «Чому?». (Знак питання)
3. Іншого разу вона знайшла свій портфель в шкільному туалеті і дуже засмутилася. (нижня посмішка)
4. Після закінчення уроків скріпочка вийшла погуляти на подвір'я, де інші дівчата почали чіплятися до неї, ображати та дали її стусана (Знак оклику). І скріпочка подумала, що їй робити? Хто її захистить? (Знак питання)
5. Але, все рівно, вона часто згадує той момент, коли її ніхто не ображав і хоче, щоб все була як раніше (зробити смайлік)

Спробуйте зробити скріпочку такою, як вона була раніше.

ЦИТАТИ відомих людей

Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш називатися людиною. (Сааді (роки життя 1181-1291) - персидський поет)

Байдужість – це найвища жорстокість. (М. Уілсон – американський письменник)

Жорсткість і боязкість – одного поля ягоди. (І. Шевелєв – російський письменник)

Віддай людині крихітку себе. За це душа поповнюється світлом. (Л. Костенко)

Немає величі там, де нема простоти, добра і правди. (Л. Толстой)

Кожного разу, коли тобі чого-небудь дуже хочеться, спинись і поміркуй: чи добре те, чого тобі так хочеться. (Л. Толстой)

VI. ПЕРЕГЛЯД ТЕМАТИЧНОГО КІНОФІЛЬМУ З ПОДАЛЬШИМ ОБГОВОРЕННЯМ І РОЗРОБКОЮ ПАМ'ЯТКИ ПО ПРОТИДІЇ БУЛІНГУ

Орієнтовний план заняття:

1. Перегляд кінофільму «Опудало».
 2. Обговорення вражень від фільму за кавою/чаєм з печивом.
 3. Обговорення проблеми насильства, булінгу та методів профілактики даних явищ.
 4. Робота в групах по створенню пам'ятки «Як зупинити булінг?» (1 група – в дитячих колективах, в школі; 2 група – в студентських колективах; 3 група – в дорослих колективах, на роботі).
1. Для перегляда кінофільму потрібно підготувати аудиторію зі зручно розставленими стільцями, комп'ютером (чи ноутбуком), мультимедійним проектором і колонками. В процесі перегляду фільму, організатор повинен весь

час також знаходитися в аудиторії, дивитися фільм разом зі студентами, слідкувати за реакцією глядачів, їх коментарями та дисципліною.

2. Забезпечити для кава-брейку продукти, чайник чи термос і посуд (якщо заняття проводиться влітку і в приміщенні висока температура повітря, доцільним буде замінити каву/чай на сік чи морс). Після того як глядачі зробили собі чай/каву, вони запрошуються за круглий стіл для обговорення вражень від фільму (Орієнтовний перелік питань: Чи сподобався вам фільм?, Що вас вразило найбільше? Які герої сподобалися?, Які вчинки, сцени з фільму найбільше запам'яталися?, Чи спостерігали ви щось подібне в реальному житті?, Як можна було б продовжити цю історію?, Як думаєте, що буде з героями через 10 років/20 років? І т.п.). На даному етапі важливо підвести глядачів до діалогу, можливо дискусії.
3. На цьому етапі підвести підсумки дискусії і перейти до короткого теоретичного опису проблеми булінгу, його різновидів, поширеності і небезпечних наслідків. Спитати у групи «а що ми можемо зробити, щоб зупинити булінг?», «які методи профілактики можемо використовувати?», «що робити, коли бачиш прояви булінгу?» і т.п.
4. Об'єднати учасників у групи (приблизно по 5-7 осіб), роздати групам по одному листу фліпчарта та маркери, і дати інструкцію: «Розробіть пам'ятку «Як зупинити булінг?» (1 група – в дитячих колективах, в школі; 2 група – в студентських колективах; 3 група – в дорослих колективах, на роботі). «Тезисно опишіть шляхи протидії даному явищу, щоб у вас вийшло приблизно по 10-15 пунктів». На розробку пам'ятки потрібно близько 20-30 хвилин. По закінченню відведеного часу, групи презентують свої напрацювання одне одному і пропонують одне одному, що можна додати до кожної пам'ятки.
5. Після доопрацювання своїх пам'яток, студенти можуть їх розмістити у відповідних закладах (школі, університеті, на підприємстві і т.п.)

Ситуація

Тринадцятилітній хлопець Петро переїхав зі Сходу України. Він має проблеми зору і тому носить окуляри, живе на зйомній квартирі разом з мамою. Родичі Петра залишилися проживати на Сході. Група підлітків, батьки яких військовослужбовці, постійно ображають Петра. У ситуації, яка відбувається на Сході вони звинувачують хлопця та його родину. Ображений підліток не спілкується з однолітками, не має друзів у класі, не хоче ходити до цієї школи і бажає повернутися додому.

VII. АНАЛІЗ КОНКРЕТНИХ НАВЧАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ.

Ситуація 1

Менеджер ресторану на зібранні трудового колективу надав інструкції офіціантам, де було зазначено НЕ ОБСЛУГОВУВАТИ КЛІЄНТІВ ІЗ ІНВАЛІДНІСТЮ, просити їх переміститися на літню терасу або взагалі залишити заклад. Такі інструкції він пояснював неоднозначною реакцією інших відвідувачів на присутність «інвалідів».

Ситуація 2

Кімберлі - жінка середнього віку та громадянка України, в якій проживає, намагалася знайти роботу, однак отримувала численні відмови ще на стадії подання свого резюме. Пізніше виявилось, що незвичне ім'я, яке дали їй батьки при народженні, здавалося роботодавцям іноземним, а тому вони не бажали брати її на роботу.

Ситуація 3

Під час епідемії грипу, яка була в Україні кілька років тому. У сім'ї з трьох осіб (дружина, чоловік та 1-річна дитина) спочатку захворіла та була госпіталізована дружина, згодом захворіла і дитина. У дитячій лікарні чоловіку було відмовлено у спільному з дитиною перебуванні, оскільки у лікарні нема спеціальних палат для батька та дитини, а є лише палати «матері та дитини». У цьому випадку хвора 1-річна дитина була госпіталізована зі своєю тіткою.

Ситуація 4

Олена – ВІЛ-позитивна жінка, якій 30 років. Під час проходження медичного огляду, дізналася про свою хворобу. Отримавши результати аналізу зі штампом Віл-інфікована, була звільнена з роботи. Керівник компанії, в якій вона працювала сказав, що вона НЕ МОЖЕ ПРАЦЮВАТИ У КОЛЕКТИВІ ЗДОРОВИХ ЛЮДЕЙ.