

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра соціальної роботи та педагогіки вищої школи

На правах рукопису

**БЕРЕЗЮК НІЙОЛЯ КЕСТУТИСІВНА
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ
У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність: 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма «Соціальна робота. Соціальна педагогіка»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

СУШИК НАТАЛІЯ СТЕПАНІВНА

кандидат педагогічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № 6

засідання кафедри соціальної роботи та

педагогіки вищої школи

від 12 листопада 2025 р.

Завідувач кафедри соціальної роботи та

педагогіки вищої школи

_____ проф. Чернета С. Ю.

Луцьк 2025

АНОТАЦІЯ

Березюк Н. К. Соціальна адаптація підлітків у закладі загальної середньої освіти. Випускна кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 231 «Соціальна робота». Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2025.

Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів та висновків до кожного з них і загальних висновків.

У вступі обґрунтовано актуальність дослідження соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, практичне значення одержаних результатів, а також відомості про апробацію результатів дослідження і публікації.

У першому розділі магістерської роботи «Теоретичні основи соціальної соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти» обґрунтовано сутність, види, форми, етапи соціальної адаптації підлітків; визначено критерії, показники, рівні соціальної адаптації підлітків; обґрунтовано мету, завдання, зміст, форми, методи соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти.

У другому розділі магістерської роботи «Практичні основи соціальної соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти» подано результати діагностики рівня соціальної адаптованості підлітків; розроблено програму тренінгу та рекомендації для підвищення ефективності соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти.

Ключові слова: адаптація, соціальна адаптація підлітків, заклад загальної середньої освіти.

ANNOTATION

Bereziuk N. K. Social adaptation of adolescents in a secondary education institution. Graduation thesis (submitted as a manuscript).

The thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master in Specialty 231 "Social Work". Lesya Ukrainka Volyn National University. Lutsk, 2025.

The master's thesis consists of an introduction, two chapters and conclusions for each of them, and general conclusions.

The introduction substantiates the relevance of the study of the social adaptation of adolescents in a secondary education institution, defines the goal, objectives, object, subject, research methods, practical significance of the results obtained, as well as information on the testing of the research results and publication.

The first section of the master's thesis "Theoretical foundations of social adaptation of adolescents in a general secondary education institution" substantiates the essence, types, forms, stages of social adaptation of adolescents; defines the criteria, indicators, levels of social adaptation of adolescents; justifies the goal, objectives, content, forms, methods of social adaptation of adolescents in a general secondary education institution.

The second section of the master's thesis "Practical foundations of social adaptation of adolescents in a secondary education institution" presents the results of diagnostics of the level of social adaptation of adolescents; a training program and recommendations for increasing the effectiveness of social adaptation of adolescents in a secondary education institution are developed.

Keywords: adaptation, social adaptation of adolescents, general secondary education institution.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	7
1.1. Сутність, види, форми, етапи соціальної адаптації підлітків	7
1.2. Критерії, показники, рівні соціальної адаптації підлітків	16
1.3. Мета, завдання, зміст, форми, методи соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти	22
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	43
2.1. Діагностика рівня соціальної адаптованості підлітків.....	43
2.2. Програма тренінгу соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти.....	54
2.3. Рекомендації для підвищення ефективності соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти	66
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність теми. Соціальна адаптація підлітків у закладі загальної середньої освіти є важливою складовою формування соціальної, життєвої, комунікативної компетентностей, оскільки безпосередньо впливає на академічну успішність, психологічне благополуччя та соціальну взаємодію. Формування адаптованої особистості включає вікові та психолого-педагогічні особливості підлітків: змінюється світосприйняття, цінності, коли авторитет дорослих знижується, а думка однолітків висувається на перше місце. При цьому також змінюється самооцінка, образ «Я» і ставлення особистості до оточуючого світу тощо.

Сучасні виклики, зокрема цифровізація освіти, військові конфлікти, вимушене переміщення дітей, постійний стрес та ситуація невизначеності суттєво впливають на адаптаційні процеси. Тому особливого значення набуває соціально-психологічна підтримка підлітків та розробка ефективних напрямів, форм, методів соціальної адаптації особистості. У наукових дослідженнях соціальної теорії та практики значна увага приділяється таким питанням: соціально-психологічним умовам та механізмам адаптації (М. О. Андріяш, А. М. Гельбак, О. А. Дзюбенко, Н. М. Дідик), факторам та критеріям соціальної адаптації (О. С. Архатова, О. В. Завгородня, Т. А. Минаєнко), адаптації підлітків вразливих категорій: внутрішньо переміщені, діти з обмеженими можливостями (Н. В. Єзерська, І. Ф. Лизун, В. В. Грубляк), гендерним аспектам (О. В. Завгородня, Т. А. Минаєнко), окремим технологіям і методам соціальної адаптації (Т. Б. Воронцова, Н. А. Клішевич, В. С. Пономаренко, Н. С. Сушик). Однак недостатня розробленість практичних підходів в реальних умовах освітнього середовища зумовлює необхідність подальшого вивчення, чим і обумовлено вибір теми наукового дослідження: «Соціальна адаптація підлітків у закладі загальної середньої освіти».

Мета дослідження – розробити програму тренінгу соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати сутність, види, форми, етапи соціальної адаптації підлітків.
2. Визначити критерії, показники, рівні соціальної адаптації підлітків.
3. Розробити програму тренінгу соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти.
4. Розробити рекомендації для підвищення ефективності соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження – соціальна адаптація підлітків.

Предмет дослідження – зміст, форми, методи соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти.

Методи дослідження: вивчення соціально-педагогічної літератури та практичного досвіду, спостереження, анкетування, тестування, бесіди.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробленні програми тренінгу та рекомендацій для підвищення ефективності соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Семидубського ліцею Семидубської сільської ради Дубенського району Рівненської області.

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження представлені:

1. Березюк Н. Особливості соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти. *Педагогіка* [Текст] : зб. наук. пр. : матеріали XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми педагогіки, соціальної роботи та соціального забезпечення» (14 травня 2025 р.) / за ред. В. З. Антонюка, С. Ю. Черпачи та ін.. Луцьк, 2025. С. 7–9.

2. Березюк Н. Участь у Всеукраїнському вебінарі «Сучасні тренди соціальної роботи» (11.02. – 18.05.2025 р., 25 год., 0,8 кредитів ЄКТС). Сертифікат № 1/7705. (Додаток А).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

1.1. Сутність, види, форми, етапи соціальної адаптації підлітків

Соціальна адаптація підлітків у закладі загальної середньої освіти (ЗЗСО) є важливим процесом, що забезпечує успішне входження і пристосування до шкільного середовища, формування навичок взаємодії та засвоєння суспільних норм. Проблему соціальної адаптації підлітків вивчали спеціалісти різних галузей: педагоги, психологи, медики, філософи тощо. В соціології це питання розглядають М. О. Андріяш, І. І. Бойко, А. В. Камбур, В. А. Оверчук, Т. В. Палько, В. І. Рошко, А. О. Татянчиков та ін.

Важливим для соціальної адаптації є формування соціальної компетентності – навичок, завдяки яким людина активно й ефективно дотримується норм життя в суспільстві [1, с. 98]. Соціальна адаптація значною мірою залежить від рівня соціального інтелекту, який формується в підлітковому віці. Він забезпечує адекватність поведінки при зміні умов, сприяє розширенню соціальної компетентності, розвитку навичок самопізнання і самовдосконалення. У підлітковому віці відбуваються зміни у спілкуванні з дорослими і однолітками, оволодіння новими моделями комунікації, зміна морально-етичних уявлень. Труднощі комунікації можуть спричинити зниження мотивації до навчання, соціальну відстороненість. Відповідно, підлітки з високим емоційним і соціальним інтелектом здатні краще зрозуміти емоції та наміри інших, передбачити реакції оточення та успішно будувати взаємини [1, с. 98].

У результаті контент-аналізу поняття «соціальна адаптація» (Додаток Б), визначено, що існують розбіжності в його розумінні: одні науковці розглядають соціальну адаптацію як процес пристосування, інші – як інтеграцію особистості в нові соціальні групи або ж освоєння нових видів діяльності. Водночас поняття «соціальна адаптація» охоплює зовнішні аспекти взаємодії (прийняття соціальних норм і цінностей) та внутрішні

(самовизначення, соціальний інтелект тощо) [17, с. 47]. Наприклад, І. І. Бойко соціально-психологічну адаптацію розглядає як інтегральну властивість особистості, що проявляється в трьох напрямках: саморегуляції поведінки, в психічному здоров'ї та навчальній діяльності. Відповідно, адаптованістю є «інтегральна індивідуальність, сукупність усіх структур, що обумовлюється їх взаємозв'язком у нових умовах» [4, с. 5]. Т. В. Палько, В. І. Рошко експериментально визначили, що «соціальна адаптованість – це шлях до успішної адаптації в суспільстві, певна послідовність психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, ефективність якої залежить від уміння підлітка взаємодіяти з оточуючими, тобто від комунікації. Найбільш адаптованими є підлітки, яким характерний середній рівень комунікації» [39, с. 546].

Американський соціолог Т. Парсонс визначає соціальну адаптацію як різновид соціальної дії – системи учинків методів і засобів за допомогою яких особа або група прагне змінити поведінку інших [40, с. 332].

Таким чином, соціальну адаптацію розглядають як процес, різновид стосунків і активну взаємодію, соціальну діяльність, результат, інституціональну форму. Соціальна адаптація як процес позначає пристосування особи до ситуації або соціального середовища. Як різновид стосунків соціальна адаптація проявляється у взаємодії з оточенням через засвоєння норм, цінностей, правил поведінки. Як діяльність соціальна адаптація є сукупністю дій людини, спрямованих на встановлення гармонійних стосунків людини у суспільстві. Водночас соціальна адаптація набуває інституційної форми через освітні, сімейні, професійні та ін. механізми взаємодії. Переконані, що соціальну адаптацію перш за все слід розглядати як процес і як результат пристосування.

Соціальна адаптація в закладі загальної середньої освіти – це «процес пристосування підлітка, його психологічних можливостей, станів і процесів до нових умов, змісту і форм навчання, а також соціальної ситуації (взаємин з однокласниками, вчителями) [49, с. 197].

А. О. Татьянчиков виділяє три види адаптації: психофізіологічну (властивість перебудовувати фізіологічні функції відповідно до змін середовища, це пристосування до нового розпорядку дня, відпочинку тощо), психологічну (процес пристосування психологічних особливостей, станів і процесів підлітка до нових умов) та соціально-психологічну (процес пристосування до групових норм і соціальної групи до окремого індивіда) [50, с. 237].

Виділяють також такі види соціальної адаптації: адонопластична – зумовлена змінами суспільства під потреби особистості; аутопластична – здійснюється змінами особистості під зовнішні умови. Також розрізняють ситуативну і загальну адаптацію. Загальна адаптація є результатом ряду ситуативних адаптацій [57, с. 8]. Також існує індивідуальна адаптація – це система вимог до індивідуальної поведінки, відмінності в самих особистостях. В межах індивідуальної адаптації виділяють окремі типи, розмежування яких ґрунтується на структурно-функціональному аналізі американського соціолога Р. К. Мертона (таблиця 1.1.).

Таблиця 1.1.

Типи індивідуальної адаптації [26, с. 18]

Типи адаптації	Культурні цілі	Установлені засоби
Конформізм	Прийняті	Прийняті
Інновація	Прийняті	Знехтувані
Ритуалізм	Знехтувані	Прийняті
Відчуження	Знехтувані	Знехтувані
Заколот	Знехтувані і замінені	Знехтувані і замінені

А. В. Камбур розглядає три форми соціальної адаптації: 1) активну, що передбачає пошук і запровадження людиною (групою) нових способів і шляхів пристосування (легітимних / нелегітимних, моральних / аморальних

та ін.); 2) пасивну (інерційну) – пристосування до нового середовища за допомогою вже випробовуваних засобів, способів і шляхів адаптації, при цьому пасивність – це не бездіяльність, а життя по інерції; 3) ситуативна (пасивно-активна адаптація) – ситуативна зміна пристосування [26, с. 11–12].

І. І. Бойко, розглядаючи адаптацію як основоположну, сутнісну ознаку людини та як механізм життєдіяльності, виділяє вісім форм адаптації: 1) зовнішньо-зовнішня пасивна адаптація характерна для тривіальних ситуацій; 2) внутрішньо-зовнішня пасивна адаптація властива для людей зі стратегією поведінки «втеча»; 3) активна зовнішньо-зовнішня адаптація – людина активно реагує на зовнішні обставини та змінює їх; 4) внутрішньо-зовнішня – людина реагує на зовнішні обставини, але в критичних моментах адаптація стає неможливою; 5) зовнішньо-внутрішня активна адаптація проявляється на когнітивному рівні та залежить від системи пріоритетів індивіда; 6) внутрішньо-внутрішня активна адаптація – зміна особистісних структур в залежності від умов соціуму; 7) зовнішньо-внутрішня пасивна адаптація – власне пристосування, тобто приведення зовнішніх і внутрішніх умов у відповідність із середовищем; 8) внутрішньо-внутрішня пасивна адаптація співвідноситься із 6 видом і різниться лише ступенем рефлексивності змін, які відбуваються у свідомості особистості [3; 4].

Соціальна адаптація підлітків характеризується кількома етапами: 1) ознайомлення з нормами оточення; 2) пристосування до нових стандартів поведінки; 3) прийняття системи норм і цінностей соціуму [37, с. 257]. Окремі дослідники виділяють чотири стадії соціальної адаптації: 1) початкову, коли індивід зустрічається з правилами поведінки в соціумі, цінностями, нормами, але свідомість, яка ще неадаптована до нового середовища може відкидати ці правила; 2) стадія терпимості – індивід і суб'єкти нового середовища проявляють терпимість до цінностей один одного; 3) пристосування (акомодація) – визнання і прийняття індивідом нових правил соціального середовища; 4) асиміляція – повна адаптація, збіг

систем і цінностей ідівіда із середовищем (відмова від старих зразків поведінки, прийняття нових) [52; 56].

Процес формування механізмів соціальної адаптації особи тісно пов'язаний з усіма видами змін ідівіда, що характеризують його соціальну суть та реалізуються в діяльності, спілкуванні, самосвідомості. При цьому специфічним механізмом соціальної адаптації підлітка є соціальна діяльність – спілкування, навчання, праця, за допомогою чого відбувається повноцінна інтеграція в соціальне середовище. Описаний механізм можна зобразити у вигляді схеми (рис.1.1).



Рис. 1.1. Механізм адаптації в соціальній діяльності [24]

Тому, як бачимо, феномен адаптації тісно пов'язаний із соціалізацією, тому що соціалізацію прийнято розглядати як постійну адаптацію особистості до середовища, а також як здатність пристосовуватися до реакцій людей; адаптацію, відповідно, розглядають як складову соціалізації, її механізм [38, с. 91].

Проаналізуємо підлітковий вік як важливий етап онтогенетичного розвитку, стисло розглянувши динаміку самосвідомості, поведінкову сферу, емоційно-вольову та вплив змінного середовища на психосоціальні характеристики сучасних підлітків.

Підлітковий вік охоплює дітей віком 11-12, 14-15 років. У формуванні підліткової особистості значну роль відіграють біологічні, психофізіологічні процеси, а також зміна психічних функцій, що відбувається під впливом взаємодії з оточуючими. А. М. Гельбак визначає «тісну залежність особистості підлітка від інституту сім'ї, освітніх змін, процесів, що відбуваються в суспільстві і державі, а в соціальних установах, стереотипах, цінностях, картині світу, формах активності сучасних підлітків» [10, с. 305]. У цей період відбувається настання статевої зрілості, що супроводжується психологічними змінами: потяг до протилежної статі, невмотивована агресивність, невміння відчувати небезпеку, підкреслена бажання самовиражатися [20, с. 37].

Важливим новоутворенням підліткового віку є становлення самосвідомості [25, с. 22]. Зміни у свідомості та поведінці підлітків характеризуються такими принципами: принципом еквівалентної причинності – особистість це система, що потребує самоорганізації, тобто здатності приводити себе до відповідності суспільних вимог; принципом системності або цілісності, коли для змін слід враховувати усі взаємопов'язані компоненти, а не тільки окремі аспекти; принципом доповнюваності – суб'єкти соціальної системи доповнюють один одного, а коли їхні внутрішні моделі не співпадають виникає антагонізм, що вимагає створення спільного простору для колективної взаємодії; принципом парадоксальності – зміна форм для поєднання несумісних реальностей; принципом екологічності особистісної зміни (системно утворювальний) – зміни особистості відбуваються не через відновлення старих компонентів, а через їхню само організовану адаптацію до змінюваного життєвого контексту [10, с. 305].

Процес переходу від дитинства до підліткового віку супроводжується суперечливими (кризовими) процесами: зростають потреби у самовизначенні та водночас спостерігається явище примітивізації свідомості. Тобто у підлітковій поведінці поєднуються позитивні (соціальна невимушеність,

впевненість, прагнення до успіху, потреба у вираженні) і негативні (невизнання обов'язків, девіантність, відсутність ідеалів) тенденції [10, с. 307]. Підлітки мають характерну манеру наслідувати дорослих, прагнуть самостійності та розуміння з їхньої сторони. Також вони прагнуть спілкування на рівні з дорослими, а дорослі – сприймають підлітка з дитячої позиції, тому, часто, це викликає суперечності та конфлікти, коли підліток прагне самостійності й одночасно потребує взаємодії із батьками [54, с. 9]. Проте підліток – це «не маленький дорослий, а людина у стадії розвитку та культури» [20, с. 37]. Тому підліткам легше спілкуватися з однолітками, при цьому вони формують т. зв. «закриті» мікрогрупи, до яких не підпускають «чужаків». Як стверджує Н. В. Єзерська, така інтолерантність – це захисний механізм, спосіб зберегти свою свідомість. Відтак, настає криза ідентичності, коли підліток вийшов з дитячого світу, але ще неприйнятий у світ дорослий [20, с. 37].

У спілкуванні з однолітками підлітки схильні порівнювати себе з іншими та надто критично сприймають зауваження щодо зовнішнього вигляду, поведінки тощо. Можна спробувати узагальнити потреби підлітків: прагнення справедливості, самопізнання, спілкування з однолітками, потреба у спільній діяльності з однолітками, бажання любові та особистого простору в сім'ї, потреба у фінансовій незалежності [44, с. 273]. Вплив однолітків на соціалізацію підлітка залежить від кількох психологічних механізмів: навчання – процесу усвідомленого набуття знань, умінь, навичок; наслідування – головний механізм у групі однолітків; ідентифікації – ототожнення себе з чимось / кимось, що допомагає в майбутньому дати відповідь на питання «Хто я?», «Ким хочу бути?»; зараження – несвідомий процес передачі емоційного стану через спілкування [19, с. 37].

Головним чинником соціалізації / адаптації підлітків є освітній заклад. Роль ЗЗСО не зводиться лише до передачі знань, а проявляється у вихованні, життєдіяльності, засвоєнні головних принципів і цінностей, моральних норм, правил роботи в групах [19, с. 38].

В умовах війни та соціально-економічної нестабільності майже кожен підліток переживає травматичний досвід, що впливає на самоставлення та адаптаційну поведінку в ЗЗСО. Самоставлення має тісний зв'язок із поведінкою, що змінюється від ступеня травматизації. Найбільш виражені внутрішні конфлікти та зміна самооцінки властиві для травмованих дітей-підлітків, а також для дітей із латентною травматизацією, тоді коли у нетравмованих проявляється самовпевненість і внутрішній локус контролю [35, 36]. Можна стверджувати, що сучасні результати психолого-соціологічних досліджень засвідчують динаміку впливу травми на особливості підлітка та підтверджують, що травматичний досвід здатний змінювати самоставлення, самооцінку і стратегії додання життєвих труднощів.

Тому підлітковий вік є найбільш суперечливим, характеризується кризою ідентичності, формуванням різних поведінкових комплексів, емоційною нестабільністю, проблемою самовизначення себе в суспільстві [16, с. 42]. Також загострюється оприлюднення гендерних відмінностей. Нова позиція проявляється в звичках поведінки (як індикаторах гендерних особливостей), у зовнішньому вигляді, копіюванні відносин, включені у доросле інтелектуальне життя (участь в галузях науки, освіти), допомозі дорослим у вирішенні побутових завдань. Головною особливістю підлітків є нестабільність: прагнення, інтереси, наміри вступають у внутрішню боротьбу та визначають майбутній характер [57, с. 8]. О. В. Завгородня, Т. А. Мінаєнко дослідили гендерні відмінності у стратегіях самоствердження учнів 5 класу. Виявлено, що дівчата суб'єктивно важче переживають перехідний період, вони мають високий рівень рефлексії та більше соціальне функціонування після пристосування. Хлопці мають нижчу здатність до рефлексії та адаптації. Збільшення навантаження призводить до зниження мотивації у хлопців-підлітків, а низькі оцінки впливають на самоповагу й викликають реакції агресивного самозахисту [23, с. 85]. Під час війни ці гендерні відмінності проявляються в найрізноманітніших стратегіях самоствердження,

зокрема жінкам приписується роль догляду, підтримки, допомоги, жертвності, чоловікам – роль героя, захисника. Гендерні стереотипи можуть поглиблювати стрес, особливо, коли підлітки відчувають, що не відповідають стандартам соціуму. Гендерні відмінності в сприйнятті стресу простежуються й на емоційно-вольовому рівні. Хлопці прагнуть до контролю над вираженням емоцій, для них властиві стратегії уникання, що можуть бути захисним механізмом агресивного реагування. Водночас у деяких підлітків чоловічої статі спостерігається недостатній рівень розвитку емоційної рефлексії, що ускладнює адаптацію до соціальних викликів. Дівчата-підлітки навпаки – емоційно чутливі до вербального вираження переживань. Вони шукають підтримку в оточенні, що сприяє активному розвитку емоційного / соціального інтелекту, але це може призводити до емоційного виснаження через надмірну емпатичність. Дівчата більш схильні до саморефлексії, що допомагає їм регулювати емоції у стресових ситуаціях, але часто призводить до тривожності та самозвинувачення [41, с. 41–54]

Формування гендерних відмінностей підлітків залежить від суб'єктивного становлення: формування «Я-концепції»; особливостей гендерної соціалізації (виховання, культурне середовище); компетентності та авторитетності батьків; емоційності в стосунках з батьками протилежної статі [52, с. 39]

Таким чином, саме в підлітковому віці відбувається адаптація з соціально-стійким уявленням про чоловіка і жінку, стратегіях поведінки з батьками і однолітками.

Узагальнюючи теоретичні результати дослідження соціальної адаптації підлітків, погоджуємося з поглядами А. В. Камбур про те, що в науковому просторі переважає структурно-функціональне розуміння поняття «соціальна адаптація». Серед теоретико-методологічних основ аналізу, сутності, структури, соціальної специфіки, місця у життєдіяльності індивіда відсутня ясність та структурованість. Немає чіткості і в розумінні та розмежуванні соціалізації і адаптації. Тому дослідження окремих аспектів соціальної

адаптації потребує використання міждисциплінарного підходу, здатного забезпечити цілісне сприйняття динаміки особистості [26, с. 23].

Отже, визначаємо соціальну адаптацію як процес пристосування особистості до соціального середовища, що передбачає узгодження вимог і очікувань, засвоєння нових соціальних ролей, норм і цінностей, налагодження взаємовідносин із оточенням, а також внутрішні суб'єктивні механізми (саморегуляція, самореалізація, початок усвідомлення своєї цінності тощо).

1.2. Критерії, показники, рівні соціальної адаптації підлітків

Аналіз соціальної адаптації підлітків у ЗЗСО неможливий без визначення її критеріїв, показників, рівнів. Вони дозволяють оцінити успішність адаптаційного процесу, виявити труднощі та чинники, що сприяють чи навпаки ускладнюють пристосування до соціального середовища. Визначення даних параметрів є основою для розробки дієвих програм соціальної адаптації.

Компоненти соціальної адаптації підлітків розглядали О. С. Аркатова, Л. В. Боярин, А. С. Вавілова тощо. Питанням шкільної дезадаптації присвячені праці таких науковців: Н. В. Глушко, Н. М. Дідик, М. О. Супрун, Г. М. Федоришин тощо.

Критерієм успішної адаптації є високий соціальний статус індивіда в певному середовищі, а також його психологічна задоволеність. Натомість показником низької адаптації є поведінка індивіда, що відрізняється від загальноприйнятої в суспільстві [5, с. 58–59]. При цьому важливу роль відіграють взаємини між підлітками і дорослими (батьками, вчителями), від яких залежить успішність адаптації та соціалізації [33, с. 120]. На думку І. І. Бойко, соціальна адаптація підлітків враховує змістово-інформаційний (рівень обізнаності про соціальні норми та вимоги), когнітивний (здатність розуміти та аналізувати ситуації), оцінний (сформоване ставлення до власного досвіду), результативний (досягнення в навчанні та соціальній взаємодії),

поведінковий (стратегії дій у соціальних ситуаціях), корекційний (здатність до саморегуляції подолання труднощів) критерії, що визначають якість адаптації підлітків у ЗЗСО [3, с. 17].

За емпіричним дослідженням О. С. Аркатової визначено, що вміння підлітка будувати власну життєву стратегію зумовлене внутрішніми (суб'єктивними) і зовнішніми (об'єктивними) факторами, що ґрунтуються на формуванні всіх компонентів самосвідомості, адаптаційних і комунікативних здібностей [2, с. 87].

Критерієм адаптації і водночас рушійною силою може бути підлітковий перфекціонізм. А. С. Вавілова проаналізувавши підхід канадських дослідників П. Х'юїтта і Г. Флетта та адаптуючи методику «Дитячо-підліткова шкала перфекціонізму», виявила статистичний зв'язок між підлітковим перфекціонізмом і саморегуляцією лінощів. Відтак, прагнення до високих результатів у навчанні знижує лінь [6, с. 55]. Також до критеріїв адаптації відносять самооцінку, задоволеність соціальним статусом, самостійність, самоосвіту, вибір професії, навички саморегуляції [54, с. 10–11].

К. М. Стефюк визначає, що основними критерієм адаптації підлітків є спільна діяльність педагогічного колективу; наступність в методах і прийомах навчання; оцінка досягнень учнів в середній школі; єдність підходів вчителів-предметників; внутрішня мотивація до навчання; діяльність вчителів і батьків [46, с. 113].

У результаті теоретичного аналізу визначено такі основні критерії соціальної адаптації підлітків у ЗЗСО:

1. Соціальний статус – визнання і прийняття дитини в групі.
2. Психологічна задоволеність – рівень комфорту в новому середовищі.
3. Комунікація – якість стосунків з однолітками, батьками і вчителями.
4. Когнітивний критерій – мислення, увага, пам'ять, здатність до аналізу, синтезу, узагальнення, абстрагування.
5. Рівень самосвідомості – сформованість адаптаційних механізмів.

6. Мотивація до змін і навчання як рушійна сила адаптації.

7. Сімейна, педагогічна підтримка – вплив батьків і педагогів на освітній процес.

8. Спільна діяльність суб'єктів навчально-виховного процесу.

Шкільна адаптація триває від одного до трьох місяців і у випадку, коли вона неуспішна виникає шкільна дезадаптація – суперечливий механізм порушення внутрішніх прагнень підлітка і невідповідність цих прагнень зовнішньому оточенню [53, с. 19]. Перехід дитини від молодшого школяра до середньої ланки ЗЗСО пов'язаний з труднощами для дитини, батьків і вчителів, основними з яких є збільшення навчального навантаження, кабінетна система, збільшення кількості вчителів [14, с. 235]. Серед проблем учнів 5 класів також можна назвати низький рівень освітньої підготовки в початкових класах, відсутність умінь аналізувати інформацію, труднощі з мовленням, читанням, когнітивні труднощі (увага, уява, пам'ять, мислення). Як наслідок, виникнення тривог, боязливості, неорганізованості, зниження апетиту, погіршення сну, виникнення відчуття відстороненості / відставання від однолітків тощо.

Н. В. Глушко, М. О. Супрун переконані, що основним фактором дезадаптації підлітків є проблеми в сімейних стосунках (неблагополучність, фінансові проблеми, неадекватний стиль виховання, перенесення дорослих проблем тощо), а також користування мережею Інтернет (вкорінення у свідомість підлітків норм і цінностей, поширених в інших країнах, які передають ідею успіху, що у свою чергу, призводить до розчарувань), незадовільна організація навчального процесу (булінг, непосильні завдання, позбавлення особистої думки та ін.). Неврахування вікових особливостей учнів, відсутність індивідуального підходу викликають дезадаптацію в ЗЗСО, для якої властива неспроможність виконувати весь обсяг освітніх завдань, щоб досягти навчальної, поведінкової, соціально-психологічної єдності, без якої підліток не може відповідати соціальній ролі школяра. Проявляється дезадаптація в ЗЗСО через негативне ставлення до школи і вчителів, виявами

девіантної поведінки і асоціальними тенденціями, невмінням спілкуватися з однолітками і вчителями, тривожністю та агресією. Наслідки такої поведінки цілком передбачувані: порушений психічний розвиток або його затримка, самотність, проблеми у стосунках з оточуючими, найгірше – суїцидальні думки [11, с. 37]. Також наслідком негативного соціального досвіду спілкування з педагогами в межах ЗЗСО може стати не лише тривога і агресія, а й виникнення сором'язливості, яка в кожної дитини може проявлятися по-різному [22, с. 77].

Варто зауважити, що саме агресивність та соціальна адаптація є взаємозалежними, тобто чим вище рівень агресивності, тим нижчі адаптаційні можливості. Питання агресії у підлітковому віці набуває актуальності з появою вікових змін і особливостей взаємодії з оточенням [32, с. 78].

На основі проведеного аналізу визначено такі групи критеріїв шкільної дезадаптації:

1. Психологічні (тривожність, часті перепади настрою, знижена самооцінка, апатія, байдужість до навчання).
2. Поведінкові (порушення дисципліни, ухилення від виконання шкільних обов'язків – часті прогули, замкнутість, гіперактивність, деструктивна поведінка).
3. Соціальні (проблеми у відносинах з однолітками і вчителями, батьками, відсутність друзів, відчуженість від класного колективу, низька соціальна активність).
4. Фізіологічні ознаки (соматичні захворювання – головний біль, нудота, біль в животі, що часто виникає перед уроками, хронічна втома, зниження апетиту, порушення сну).
5. Академічні (зниження успішності, невміння організувати навчальну діяльність, відмова від роботи на уроках, проблеми з пам'яттю).

Найбільше ознаки дезадаптації у ЗЗСО проявляються в підлітків у спілкуванні з однолітками і вчителями, тобто зумовлені негативним

соціальним статусом [15, с. 60]. Саме дорослі відіграють першочергову роль у виникненні агресивної поведінки підлітків, яка є однією з ознак дезадаптації. Діти копіюють поведінку мами, тата, братів, сусідів, вчителів, інших дорослих, яких бачать на просторах Інтернету [29, с. 22].

Проаналізувавши критерії та показники адаптації, можна стверджувати, що її успішність залежить від середовища і самого індивіда. Тому, чим складніше нове середовище (багато соціальних зв'язків, складніша діяльність, неоднорідність), тим складніша адаптація [5; 17].

Рівні соціальної адаптації науковці визначають також по-різному. Традиційно виокремлюють три структурні рівні: 1) макросередовище (суспільство) з межах якого соціальна адаптація залежить від соціально-економічного, політичного і духовного розвитку суспільства; 2) мікросередовище (соціальна група) – входження підлітків до соціальних груп (сім'я, клас, дружнє об'єднання), засвоєння групових норм і цінностей, а також комунікація з однолітками і авторитетними дорослими; 3) внутрішньоособистісна адаптація (індивідуальна) – прагнення досягти гармонії, формування внутрішньої позиції, самооцінки, вмінь саморегуляції поведінки та емоцій [56].

Наприклад, І. І. Бойко виділяє такі рівні соціально-психологічної адаптації: біологічний рівень (ідея еволюційної адаптації та адаптаціогенезу), психологічний (саморегуляція, соціальний та емоційний інтелект), соціальний (взаємодія індивіда із середовищем) [3, с. 16].

Н. В. Єзерська визначає п'ять рівнів соціально-психологічної адаптації особистості: 1) адаптаційний потенціал особистості (теорія Г. Сельє) враховує вроджені, індивідуальні, приховані та реальні можливості, що формують саморегуляцію; 2) повторювані побутові ситуації; 3) соціальні установки, наприклад, потреба у спілкуванні; 4) базові соціальні установки, що формуються у сферах діяльності; 5) наявність ціннісних орієнтацій особистості, що регулюють її поведінку [20, с. 124].

Модель соціальної взаємодії Т. Парсонса враховує такі рівні: 1) дії суб'єкта, які він обирає; 2) особистість, котра проявляється через наміри, дії, мотиви, потреби; 3) вимоги соціальної системи і рольові очікування; 4) соціальні цінності та зразки. Функціонування цієї системи залежить від реалізації цілей, однією з яких є соціальна адаптація [40, с. 332].

На дослідницькому рівні прийнято виділяти три основні рівні соціальної адаптації: високий рівень характеризується позитивним ставленням підлітка до школи, він легко засвоює навчальний матеріал, сприймає освітні вимоги, уважно слухає вчителя, немає невротичних проявів (нервозності, тривожності, агресивності); середній рівень характеризується тим, що відвідування школи підлітком не викликає в нього негативних емоцій, сприймає матеріал, якщо вчитель подає його цікаво, активно працює, виконує завдання, але без особливого ентузіазму; низький рівень характеризується негативним та індеферентним ставленням до школи, підліток має поганий настрій, навчальний матеріал засвоюється фрагментарно, властива тривога, агресивність, конфліктність, має негативний соціометричний статус [50, с. 241].

Отже, соціальна адаптація підлітків у закладі загальної середньої освіти залежить від багатьох критеріїв, зокрема комунікації та характеру взаємин в соціальному середовищі, рівня самооцінки, мотивації до навчання тощо. Визначення критеріїв і показників адаптації допомагає оцінити успішність цього процесу та його результат, виявити основні труднощі на шляху до адаптації підлітків і створити комплексну програму соціальної адаптації.

Урахування, виявлення та наукове узагальнення рівнів адаптації є необхідною умовою побудови ефективних стратегій соціально-педагогічної підтримки сучасних підлітків.

1.3. Мета, завдання, зміст, форми, методи соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти

Соціальна адаптація підлітків визначає успішну інтеграцію в шкільний колектив, формування соціальних навичок, розвиток життєвих компетентностей. Ефективність й успішність адаптації залежить від цілеспрямованої організації діяльності в безпечному освітньому середовищі, від застосування відповідних форм, методів, засобів роботи, а також від реалізації програм, що сприяють адаптації / соціалізації підлітків. На думку Н. М. Дідик, метою соціальної адаптації є інтеграція особистості в суспільство через формування самосвідомості, рольової поведінки, здатності до самоконтролю та встановлення адекватних соціальних зв'язків і стосунків [15, с. 53].

У цьому контексті важливу роль відіграють сучасні педагогічні технології, що ґрунтуються на компетентнісному підході та враховують вікові психолого-фізіологічні зміни. Однією з таких практик є технологія соціального виховання «Вчимося жити разом», що спрямована на формування здоров'язбережувальних, правових, комунікативних, соціальних компетентностей [7; 9; 48].

Проект «Вчимося жити разом» реалізується в межах ініціативи ЄС і ЮНІСЕФ «Діти світу». Основна мета – формування життєвих навичок у школярів для соціальної адаптації та надання допомоги в подоланні стресових ситуацій. У межах проекту передбачено навчання педагогів, психологів, соціальних педагогів. Загалом, тренінговий курс «Вчимося жити разом» спрямований на навчання дітей умінь, що полегшують адаптацію та допомагають зберегти психологічну рівновагу: розвиток самоповаги; навчання комунікації, кооперації, самоконтролю; навчання керувати стресом; емпатії, асертивності; навчання розв'язувати проблеми і запобігати конфліктам [8].

Технологія «Вчимося жити разом», за дослідженням Н. С. Сушик, має ряд особливостей: 1) цілеспрямована, тому що орієнтується на формування

життєво необхідних компетентностей (комунікативної, здоров'язбережувальної, правової, соціальної); 2) модульна, оскільки структура містить п'ять логічно побудованих змістових модулів; 3) групова – технологія реалізується через групові форми соціального виховання дітей (оптимальна кількість учасників – 10-15 осіб); 4) інтерактивна – технологія передбачає суб'єкт-суб'єктну взаємодію [48, с. 119–120]. Технологія соціального навчання «Вчимося жити разом» залежить від реалізації таких умов: 1) професійна компетентність суб'єктів реалізації технології; 2) вікові особливості дітей; 3) індивідуальні особливості дітей; 4) діагностики рівня сформованості компетенцій; 5) результативної суб'єкт-суб'єктної взаємодії фахівців із соціальної роботи; 6) оптимальна кількість учасників в групах (10-15); 7) ефективного проведення із застосуванням методів, прийомів, засобів соціального виховання дітей; 8) оптимального навчально-методичного і технічного забезпечення [48, с. 123].

Переконані, що для успішної соціальної адаптації підлітків, слід звертати увагу на формування лідерської компетентності, що є основою для виховання нової генерації громадян, здатних до ефективної комунікації, прийняття рішень та управління колективом. Тому із метою успішної реалізації технології соціального навчання «Вчимося жити разом» пропонуємо характеристику її структури через формування у підлітків лідерської компетентності (Додаток Б).

Також на розвиток у підлітків життєвих компетентностей орієнтована програма факультативного курсу «Я – моє здоров'я – моє життя» [12]. Програма структурована за п'ятьма розділами («Я вчуся спілкуватися», «Я та моє здоров'я», «Я дорослішаю», «Я та мої права», «Я та моє майбутнє»), кожний з яких спрямований на реалізацію конкретних завдань: розвиток комунікативних навичок, формування здорового способу життя, розуміння змін в організмі підлітків, ознайомлення з правами і обов'язками. Акцент на безпечній поведінці в соціумі, відмові від шкідливих звичок, профілактиці насильства та формуванні здорових міжособистісних стосунків допоможе

підліткам стати відповідальними та обдуманно приймати важливі життєві рішення. Тренінги проводяться з використанням інтерактивних методів, які сприяють залученню учасників і розвитку їхньої самосвідомості. Наприклад, вправа «Мій портрет у променях сонця» [12, с. 11] передбачає, щоб кожний учасник створив свій власний портрет, використовуючи символи, кольори, які відображають його цінності та особливості. Для виконання цієї вправи учасникам надається картка або аркуш паперу на якому вони мають зобразити себе, використовуючи метафори сонця, світла і тепла. Після виконання – кожен учасник демонструє свій портрет, пояснюючи групі, що для нього є важливим. Зокрема, вправа «Я вмію відмовляти» [12, с. 12] спрямована на розвиток навичок асертивності. Для цього учасникам пропонуються різні ситуації, в яких вони повинні чітко і впевнено відмовитися, наприклад: учень з іншого класу попросив вас допомогти з домашнім завданням, хоча ви теж маєте багато роботи. Як чітко і ввічливо відмовити? Вправу можна проводити й у вигляді рольових ігор, де один учасник пропонує ситуацію, а інший – конструктивно її розв'язує. Обговорення результатів підлітками дозволяє ділитися хвилюваннями та відкриває нові стратегії комунікації, які допоможуть зберегти внутрішній баланс без гострого відчуття провини.

Інноваційним підходом соціального виховання, що ґрунтується на взаємонавчанні та активному залученню підлітків до просвітницької діяльності серед однолітків, є технологія «рівний – рівному». Її суть в тому, що навчений підліток передає знання своїм ровесникам у доступній формі, що підвищує сприйняття інформації та встановлення довіри між однолітками. Впровадження технології, за дослідженням Н. С. Овчик, передбачає діагностику потреб, підготовку педагогів-тренерів, навчання підлітків та моніторинг їхньої діяльності. Завдяки цьому підхід сприяє розвитку здоров'язбережувальних, комунікативних, соціальних компетентностей підлітків, мотивуючи її до відповідального ставлення до здоров'я [47, с. 95].

Важливим у процесі соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти є формування понятійного мислення та розвиток розумових операцій. Програма формування розумових операцій А. О. Тат'янчикова містить 20 занять з використанням інтелектуальних ігор, розвивальних вправ рефлексивного характеру. Завдання для підлітків мають будуватися так, щоб вони розвивали здатність аналізу, синтезу, узагальнення, абстрагування [51, с. 147].

Програми соціальної адаптації мають забезпечувати збільшення якості соціальної підтримки підлітків; готувати учнів до навчальних викликів; створювати умови для практикування конструктивних технологій самостердження; розвивати можливість вільно висловлювати свої потреби, думки; у діяльності співтворчості формувати довірливі стосунки між однолітками [22, с. 77].

Зважаючи на проведений аналіз технологій соціального виховання, переконані, що тренінг можна використовувати як тренування, як форму активної діяльності та як метод створення життєвих ситуацій в залежності від освітньо-виховних цілей.

Методика тренінгового навчання, на нашу думку, має включати такі етапи:

1. Опис цілей, мети і завдань тренінгу.
2. Розробка програми, змісту тренінгу.
3. Самопідготовка: продумування власних дій, їх результативності в інтерактивній взаємодії з учасниками, організація зворотного зв'язку.
4. Розділення ролей між учасниками, поділ на великі / малі групи тощо.
5. Належна підготовка освітнього простору: клас, мультимедійні засоби, роздавальний матеріал та ін. Важливо готувати матеріали у форматі, який легко читати, сприймати: малюнки, презентації, відео.

Пропонуємо таку структуру тренінгу:

- I. Привітання.

II. Знайомство. Вироблення та оголошення правил роботи у групах.

III. Оголошення теми, очікувань, вступна розминка.

IV. Вступне слово (лекція, інструкції, повідомлення).

V. Основна частина: вправи, ігри,

VI. Підсумок. Рефлексія.

VII. Прощання.

В межах тренінгу соціальної адаптації важливим є розпізнавання негативних думок, емоцій в стресових ситуаціях та їхнє переосмислення. Наприклад ефективною є техніка «Мимовільні думки», коли учасникам пропонується записувати власні думки, які виникають у моментах погіршення настрою або в стресових ситуаціях (табл. 1.2).

Таблиця 1.2.

Схема проведення вправи «Мимовільні думки»

<i>Мета:</i> навчитися розпізнавати негативні думки під час стресових ситуацій, навчитися їх переосмислювати з рахунок зниження емоційного напруження та розвитку позитивного мислення. <i>Очікувані результати:</i> учні розпізнають емоції та негативні думки; визначають мимовільні думки та оцінюють їхній вплив на емоційний стан; переосмислюють негативні мимовільні думки та знаходять альтернативні варіанти; власноруч застосовують стратегії зниження емоційного напруження, покращення самопочуття в стресових ситуаціях					
Дата	Ситуація	Емоції	Мимовільні думки	Альтернативна реакція	Наслідки
	де ви були, та що відбувалося, коли ви засмутилися?	які емоції (сум, тривога, злість, і т.д.) ви відчули в ту мить? Оцініть	які думки та/або образи спали вам на думку в ту мить? Оцініть ступінь вашої переконаності	напишіть відповіді на мимовільні думки. Оцініть ступінь вашої переконаності у кожній з них (0-	на ново оцініть ступінь вашої переконаності у кожній з

		ступінь інтенсивності кожного відчуття (0-100%)	у кожній з них (0-100%)	100%). Також, перегляньте додаток можливих викривлень	мимовільних думок (0-100%) та ступінь інтенсивно- сті кожного відчуття (0-100%)
--	--	---	----------------------------	---	---

Учасники оцінюють негативні мимовільні думки, аналізуючи їхню реалістичність і ступінь переконаності (Чи насправді це так як я думаю?). Важливим є пошук альтернативних пояснень ситуації, що сприяє формуванню більш реалістичного погляду на події. Наприкінці вправи учасники оцінюють, які наслідки негативні думки матимуть для їхнього емоційного стану.

Подібні вправи в межах тренінгу є основою для психолого-педагогічної допомоги підліткам, що пережили психологічну травму в умовах соціально-економічної кризи та нестабільності суспільства. Вони спрямовані на виконання таких завдань: поліпшують емоційний стан та сприйняття ситуації; формують конструктивні способи вирішення складних ситуацій; створюють позитивний образ майбутнього; розвивають соціальну компетентність та активність; формують спрямованість на особистісний розвиток і соціальну адаптацію [18, с. 6]. Проблема формування життєстійкості наразі є головною в суспільстві та потребує розв'язання через реалізацію таких основних етапів: 1) діагностично-аналітичного (оцінка ситуації, визначення ознак стресу за допомогою раціонально дібраного комплексу, наприклад, методики визначення самооцінки, тести на тривожність, оцінка суб'єктивного ставлення підлітка до діяльності, самого себе і оточуючих тощо); 2) власне діяльнісний етап (усвідомлення проблем,

формування адекватної самооцінки, налагодження стосунків із соціальним середовищем); 3) контрольно-аналітичний етап (осмислення результатів роботи, прогрес, когнітивний контроль над ситуацією) [18, с. 6–7].

Корекційно-відновлювальні та розвивальні технології на підвищення рівня життєстійкості підлітків можуть включати такі типи вправ:

1. Вправи на пошук ресурсів, переоцінку життя. Це можуть бути вправи на самопізнання, рольові або ділові ігри, моделювання ситуацій, проєктна діяльність та ін. Інтерактивні та інноваційні форми, методи та прийоми. Наприклад, існує арт-терапевтична техніка «Дерево досягнень і мрій» або «Дерево життя». Охарактеризуємо її та адаптуємо для учнів 5 класу. Метою техніки є допомога учням 5 класу усвідомити свої досягнення протягом навчального року, розвинути впевненість у собі, сформувати цілі на майбутнє. Техніка сприяє адаптації в колективі, покращує самооцінку, підвищує мотивацію через творчий процес. Розпочинається вправа створенням атмосфери затишку за допомогою спокійної музики, обладнаних місць і техніки релаксації «Вдих – видих». Далі учасники працюють над створенням свого дерева: коріння – це минулий навчальний рік; стовбур – сила та особисті якості учнів, що формують клас; гілки – мрії та плани учнів; листя – досягнення учнів.

У процесі роботи над кожною частиною дерева здійснюється обговорення і запис (рефлексія): коріння (Які події їм приносять радість? Хто допомагає та підтримує їх у складних ситуаціях? Чи є серед цих людей їхні вчителі? Що надихає вчитися?); стовбур (усвідомлення себе) – на кожній гілці діти пишуть свою мрію, наприклад: навчитися краще читати, завести більше друзів тощо; додавання листя та плодів (досягнення): я впрочитав нову книгу, виступив на святі, допоміг однокласнику та ін. Вгорі учні малюють або вирізують зображення в якому записують і формулюють мрію й записують мотивувальну фразу: «Я зможу», «Моя мрія здійсниться», «Вірю в себе». У підсумку здійснюється обговорення: Що найцікавіше створювати? Які досягнення найбільше порадували? Чи було важко виконувати ці

завдання? Як же виглядає Ваше дерево (міцне, розлоге чи маленьке, компакне)? На завершення вправи учням пропонується повісити «Дерево досягнень» на видному місці в класі. Спільна вторча діяльність зміцнює взаєморозуміння в колективі, візуалізація мрій надихає та мотивує.

2. Вправи на послаблення травматичної ситуації. Наприклад, можна застосовувати техніку роботи з листами: вправа «Цілющі листи». Проводиться вона таким чином: якщо ви відчуваєте провину перед якоюсь людиною і у вас немає можливості залагодити цей конфлікт, зустрівшись і поговоривши з нею, наприклад, у разі її від'їзду або смерті, то ви можете вести діалог із нею за допомогою листів.

Перший лист. Робота починається з того, що учні пишуть лист, в якому досить докладно викладають всі свої хвилювання, події та їх вплив на життя. Можна ставити запитання цій людині.

Другий лист. Складається лист-відповідь від тієї людини з тим, щоб учень хотів від неї почути. Такі листи приносять психологічне звільнення від пережитого. Для цього вам потрібно уявити, що учень і ця людина однаково каються. Ведеться діалог до тих пір, поки суб'єкти не домовляться між собою [18, с. 81].

3. Вправи на покращення емоційного стану. Наприклад, вправа «Чарівна подорож», спрямована на подолання психоемоційного напруження. Під спокійну музику учасники заплющують очі та уявляють, що вони сидять біля вікна, а до них наближається хмара: м'яка, схожа на сидіння, там їм тепло і спокійно. Вони сідають на цю хмаринку і відчують себе спокійно, там вони можуть відчувати звуки, смаки і робити все, що забажають. Після короткої релаксації вони повертаються додому розслабленими та спокійними [18, с. 91].

4. Вправи на самопізнання та розвиток позитивного сприйняття. Наприклад, вправа «Про себе» проводиться таким чином: учасникам пропонується завершити речення, що допомагає оцінити свої досягнення та підкреслити свою унікальність. Запитання мотивують до саморефлексії.

Після виконання учасники обговорюють свої відчуття, те, чи було їм легко говорити про себе. «Магічний візерунок власного Я» – вправа, що допоможе усвідомити себе через візуальне зображення. Вісім лінз: тіло, думки, відчуття, почуття, стосунки, середовище, душа символізують сферу буття. Учасникам пропонується намалювати ці лінзи у вигляді кіл та розфарбувати. Вкінці здійснюється аналіз сприйняття себе [18, с. 101].

5. Кінезіологічні вправи – це комплекс фізичних вправ, що стимулюють синхронну роботу обох півкуль мозку. Наприклад, це можуть бути переكاتи головою, масаж стрес генних зон (трапецієподібних м'язів, кутів лопаток, плечових суглобів та ін.), ходьба босоніж [18, с. 111–112].

Загалом, тренінги бувають різних видів: мотиваційні, креативні, ігрові та ін. Це можуть бути методи групової роботи: при дистанційному навчанні – відеотренінг, групова дискусія, діалогізована дискусія. Ігрові тренінги здатні виявити творчий потенціал учнів, наприклад, ділові та рольові ігри. Для прикладу, розглянемо технологію проведення рольової гри. Є кілька основних правил у проведенні гри: 1) гра повинна бути значимою для її учасників; 2) необхідно попередньо спостерігати за учнями для вибору ефективних методів і прийомів навчання; 3) важливими є дії гравців, організатор гри не має такого вагомого значення.

Методика проведення рольової гри, на нашу думку, має включати такі етапи:

- I. Оголошення теми, визначення ігрової ситуації та її значущості.
- II. Інструктаж: оголошення правил і завдань.
- III. Розподіл ролей.
- IV. Учасники діють відповідно до ролей і завдань.
- V. Підсумки. Рефлексія.

Не менш результативними є організаційно діяльнісні ігри, під час яких відбувається проєктування, тобто створення нових зразків діяльності. Для учнів 5 класу вони спрямовані на формування комунікативних умінь, навичок працювати в команді та вирішувати конфлікти з однолітками і

дорослими. Наприклад, пропонуємо гру для 5-6 класів «Будуємо місто дружби» (розподіляються ролі та дається завдання побудувати «Місто дружби» з паперу, картону, конструктора. Кожна група придумує назву району, вулиці, оголошує девіз). Як результат, діти навчаються домовлятися, працювати в команді та спільно вирішувати завдання. Також у класі можна встановити умовну поштову скриньку в якій протягом дня діти залишають один одному листівки з побажаннями. Вкінці тижня відбуватиметься обмін листами. Як результат, учні вміють висловлювати свої емоції, робити компліменти і конструктивно взаємодіяти один з одним.

Таким чином, ігрові, проєктні технології допомагають зняти емоційну напругу, сприяють згуртуванню класного колективу, залучають учнів до спільної діяльності.

Одним із сучасних методів інтерактивного навчання є кейс-метод, ситуативне навчання – конкретний опис і аналіз ситуації, пропонування шляхів її вирішення. Особливість полягає в тому, що метод кейсів поєднує в собі «Мозковий штурм», моделювання, гру, експеримент та ін.

Можна визначити таку структуру роботи із застосуванням кейс-методу:

- I. Вступна частина, введення в кейс.
- II. Аналіз ситуації (індивідуальна або групова робота).
- III. Презентація результатів: малюнок, словесний аналіз запропонованих ситуацій.
- IV. Дискусія між учасниками.
- V. Підбиття підсумків та досягнення консенсусу.

Для учнів 5-6 класів пропонуємо вирішення подібних ситуацій:

Ситуація 1. У Вашому класі з'явився новий учень. Він соромиться знайомитися з однокласниками, сидить за партою один, не бере участі в іграх.

Запитання для обговорення:

- Як Ви можете допомогти йому?
- Які слова та дії покажуть учневі, що він бажаний в класі?

Ситуація 2. На уроці української мови вчителька запропонувала виконати творче завдання – скласти казку із поданими словами. Клас поділили на кілька груп по 4-5 дітей. В одній із груп виникла суперечка: троє учнів наполягали, щоб казка була про пригоди тварин, а інший учень – хотів написати історію про магічний видуманий світ. Ніхто не хотів поступатися і всі почали перекикувати один одного. У підсумку – усі діти пересварилися і робота зупинилася. Вчителька дала писати контрольну роботу.

Запитання для обговорення:

- Як правильно розподілити ролі в групі, щоб кожен мав можливість проявити себе?
- Чому важливо слухати думку кожного учасника?
- Як знайти компроміс між різними ідеями?
- Що робити, якщо хтось відмовляється працювати в команді?

Ситуація 3. Під час великої перерви учні 5 класу грали на подвір'ї школи в «Козаків-розбійників». Максим випадково штовхнув Артема, коли той намагався його спіймати. Артем впав на землю й випадково забруднив куртку. Максим не вибачився, а Артем відчув, що до нього поставилися несправедливо. Він образився, зупинив гру, не розмовляв з однокласниками. Наступної перерви він не захотів грати.

Запитання для обговорення:

- Як слід було вчинити Максиму одразу після суперечки?
- Як Артем міг висловити свої почуття, щоб його краще зрозуміли?
- Що можуть зробити однокласники, щоб допомогти Артему повернутися до колективу?
- Як уникати подібних ситуацій у майбутньому під час ігор?

Ситуація 4. На уроці 5 класу вчителька пояснює нову тему. Під час розв'язання задач Іван помічає, що зовсім не розуміє теми. Він хоче попросити вчителя ще раз пояснити, але не наважується підняти руку, бо однокласники можуть назвати його «відсталим». Минулого разу, коли він хотів щось запитати, хтось з однокласників тихо пожартував, і це його

засмутило. Тому цього разу Іван сидить мовчки і переписує завдання, сподіваючись зрозуміти тему самостійно. У результаті він отримує низьку оцінку, що знижує його впевненість в собі та бажання вчитися.

Запитання для обговорення:

- Як можна підтримати Івана, щоб він не боявся ставити запитання?
- Чому важливо ставити запитання вчителю, якщо щось незрозуміло?
- Як учитель і однокласники можуть створити атмосферу безпеки для всіх?
- Як емоції переживає Іван у цій ситуації і як їх можна полегшити?

Ситуація 5. Під час перерви учні обговорювали улюблені комп'ютерні ігри. Петро із захопленням розповідав про нову гру. Андрій не дуже цікавився його грою, сказав: «Ти, мабуть, тільки і граєш в ігри для малюків, бо складніші не потягнеш». Більшість однокласників посміялися, сприйнявши це за безневинний жарт. Але Андрій образився, йому стало прикро, що його висміяли. Петро не розуміє чому ж Андрій образився.

Запитання для обговорення:

- Як зрозуміти, що жарт може бути образливим?
- Що могло образити Андрія в цьому жарті?
- Як Петро може виправити ситуацію й вибачитися?
- Як інші однокласники можуть допомогти владнати конфлікт?
- Чому важливо думати, перш ніж жартувати?

Застосування методу активного ситуаційного аналізу вдосконалює адаптаційні вміння підлітків, оскільки залучає їх до активного розв'язання можливих або схожих ситуацій з життя. Аналізуючи конкретні кейси, учні вчаться усвідомлювати наслідки своїх дій та знаходити конструктивні шляхи вирішення конфліктів.

Успішна соціальна адаптація неможлива без: «супроводу розвитку самосвідомості підлітків, формування в них саморозуміння та самоствавлення,

розвиток навичок спілкування, упевненості в собі, позитивного ставлення до загальної активності, компетенцій із тайм-менеджменту, лідерських навичок і самомотивації» [2, с. 87].

Отже, соціальна адаптація підлітків у ЗЗСО має включати такі напрями роботи:

1. Роботу над психолого-діагностичним забезпеченням адаптації дітей до навчання в ЗЗСО.
2. Моніторинг динаміки розвитку класних колективів.
3. Індивідуальну роботу з учнями, що потребують посиленої уваги.
4. Підготовку учнів до профільного навчання у старшій школі.
5. Професійну орієнтацію – інформування учнів про їхні здібності, нахили, мотиви та можливості реалізації. Робота над виявленням обдарованих учнів.
6. Психологічну просвіту – заходи для підвищення обізнаності у галузі психології, стосунків, конфліктів, девіантної поведінки, соціальних ролей тощо.
7. Психосоціальну діяльність педагогів і психолога, що може враховувати психологічне консультування, групову або індивідуальну діагностику, спілкування з колегами та підлітками [25, с. 25].

Для вирішення основних завдань соціально-педагогічної діяльності у роботі з підлітками в ЗЗСО доречно використовувати такі форми роботи:

1. Адаптаційні заняття на початку навчального року з метою сприяння шкільній адаптації та виявлення потенційно проблемних сфер.
2. Індивідуальні або групові консультації серед батьків задля адаптації підлітків.
3. Діагностичні обстеження адаптації підлітків у шкільному середовищі з метою виявлення рівня та особливостей адаптації.
4. Психолого-медико-психологічний консиліум з метою оцінки психолого-педагогічного статусу підлітка та визначення стратегій супроводу.

5. Індивідуальні та групові консультації для педагогів, класного керівника з ціллю створення ситуації співробітництва.

6. Індивідуальна та групова корекційна робота з дітьми «групи ризику» з метою корекції адаптаційних проблем [28, с. 169]. Робота з підлітками з девіантною поведінкою здійснюється в межах первинної і вторинної профілактики і спрямована на усунення чинників, що негативно впливають на соціалізацію підлітків [28, с. 170].

Робота соціального педагога має бути комплексною та бути пов'язаною з усіма етапами освіти. Перед тим, як учень перейде від початкової школи до середньої, потрібно провести діагностику його готовності до навчання за такими можливими критеріями: сформованість основних складників діяльності, засвоєння програми; новоутворення: рефлексія, критичне мислення та ін. особливості віку; тип взаємин з вчителями, однолітками. На основі цього складається психолого-педагогічна карта на кожного учня (відомості про сім'ю, здібності, мотиви, інтереси, нахили, педагогічні висновки). Потрібно проводити ознайомлення класних керівників з картами для переосмислення й планування навчально-виховної діяльності.

Наступний етап роботи передбачає анкетування, творчі роботи для виявлення адаптивних умінь підлітків. За отриманими результатами складається комплексна програма, що забезпечуватиме успішну адаптацію. Програма змінюється з врахуванням вікових новоутворень. Її метою є створення соціально-педагогічних умов, що надають можливість успішно навчатися та розвиватися в контексті соціальних взаємин. До завдань програми належать: організація психолого-педагогічного супроводу у перехідний підлітковий період; розвиток адаптивних умінь; допомога в освоєнні простору [27, с. 124]. Наприклад, у 5 класі для молодших підлітків соціальний педагог може організовувати тренінги, командні ігри для формування згуртованості, проводити індивідуальні консультації тощо. Особливу увагу слід приділяти замкнутим, тривожним, агресивним учням.

На разі актуальною соціальною проблемою є соціальна адаптація підлітків з обмеженими функціональними можливостями та психоемоційними розладами, що за визначенням В. В. Грубляк, є «цілеспрямованою комплексною системою заходів (медичних, психологічних, соціально-побутових), спрямованих на попередження ускладнень та відновлення порушених функцій» [13, с. 59]. У підлітків із психосоціальними дисфункціями часто спотворене відчуття реальності й тому виникають неадекватні відповіді на ситуації. Тому для корекції психічних станів доречно використовувати когнітивно-поведінкову терапію, що має включати: 1) діагностику підліткових проблем; 2) оцінку психоемоційного стану шляхом тестування, наприклад, шкали Бека, шкали тривожності Спілберга – Ханіна; 3) пояснення суті проблеми і визначення шляхів її подолання; 4) визначення реакції підлітка на проблему; 5) розробку рекомендацій; 6) проведення індивідуальних консультацій [13, с. 58].

Окрім цього, відкритим і актуальним питанням залишається організація діяльності соціально-психологічного супроводу обдарованих підлітків. Н. В. Єзерська пропонує такі основні напрями роботи: психодіагностичний; психопрофілактичний і розвивальний (створення сприятливих умов для адаптації обдарованих підлітків; освітньо-виховний (навчання і виховання); психолого-педагогічне консультування, освіта вчителів і батьків [21, с. 69].

У роботі з обдарованими підлітками важливо звернути увагу на такі аспекти: уміння підлітків знайомитися з новими людьми; виявлення індивідуальності серед однолітків; дорослість поведінки; хто є взірцем для підлітків; спілкування в мікрогрупах; обговорення підлітками поведінки дорослих [45, с. 69].

Актуальною проблемою, яка також потребує уваги педагогів та науковців залишається формування вмінь, навичок соціальної адаптації у підлітків із сімей внутрішньо переміщених осіб. Для цього, на думку І. Ф. Лизун, слід запроваджувати авторську програму соціальної адаптації для підлітків. У такому випадку ефективним буде застосування групових та

колективно-групових форм роботи, що формуватимуть навички поведінки в певному середовищі. Варто поєднувати роботу в парах, в малих групах, сприяти створенню розвивально-виховного середовища та формувати навички соціальної адаптації [30, с. 99]. Модель соціальної адаптації підлітків в межах освітнього закладу включає соціальне середовище – систему взаємодії особистості на різних рівнях (мега-, макро-, мезо-, мікросередовище), що впливає на процеси соціалізації та адаптації; соціальну перцепцію – процес сприйняття, оцінки та інтерпретації соціальної реальності, формування уявлень про інших людей та аналіз ситуацій; картину світу особистості – сукупність уявлень, цінностей та установок [31, с. 70–71]. Також варто зважати на особливості країн, що приймають мігрантів, тому слід використовувати універсальні методи соціальної адаптації, зокрема гейміфікацію: головоломки, нагороди, ігри, що формують стан перемоги. Для цього педагогам слід володіти інформаційно-комунікаційними освітніми технологіями і створювати якісний контент. Алгоритм гейміфікації такий: 1) описати мету та результат; 2) визначити особливості підлітків та їхні потреби; 3) врахувати специфіку (групова / індивідуальна робота) та форму (очна / дистанційна взаємодія); 4) враховувати чинники, що знижують ефективність гейміфікації; 5) вибрати завдання і правила ігрового світу; 6) виважено дібрати цифрові інструменти [34, с. 99]. Використання мобільних додатків та спеціальних цифрових платформ для групових форм роботи, на нашу думку, допоможе краще орієнтуватися в середовищі та пізнати однокласників. Наприклад, на початковому етапі знайомства можна створити т. зв. «Карту навчального закладу», де учні самостійно відзначатимуть важливі для них місця та спілкуватимуться один з одним. Це можна реалізувати через цифрові інтерактивні дошки: Google Jamboard, Miro або Padlet. Розробляти або обирати вже готові ігри та адаптувати їх під потреби підлітків можна на цифрових платформах: Kahoot!, Quizizz або LearningApps.

Важливою складовою адаптаційної роботи є співпраця з батьками. Соціальний педагог проводить консультації, дає вирішення проблем, організовує спільні заходи для батьків і дітей. Наприклад, можна організувати спільний родинний квест, особливо до Міжнародного дня сім'ї: інтелектуальні чи фізичні вправи для мам, татусів спільно із дітьми, майстер-класи для родини, заходи на природі тощо.

До основних напрямів роботи з батьками віднесемо такі:

1. Консультаційна робота (індивідуальна / групова). Темі консультацій: адаптація учнів до нових умов навчання, розвиток навичок спілкування, емоційна підтримка дитини) та ін.

2. Інформаційно-просвітницька діяльність включає інтерактивні заняття, лекції, тренінги. Темами для занять можуть бути: «Психологічні особливості п'ятикласника», «Як допомогти дитині адаптуватися в школі?», «Роль сімейних традицій у формуванні особистості».

3. Спільні заходи для батьків і дітей: квести, естафети, вікторини, конкурси, концерти.

4. Майстер-класи для родин: виготовлення сімейних оберегів, кулінарні заняття, арт-терапія, пікніки, екологічні акції, командна робота.

5. Залучення батьків до шкільних ініціатив, організація свят, підготовка заходів для дітей та ін.

Співпраця соціального педагога з батьками має бути системною та різноманітною, орієнтованою на інтереси дітей і батьків. На основі цього формують довірливі відносини та створюються безпечне середовище [42].

Стосовно співпраці соціального педагога, практичного психолога, класного керівника, ін. вчителів, то вона має ґрунтуватися на кількох ключових засадах для забезпечення комплексного підходу соціальної адаптації підлітків: 1) інтегративний підхід (усі учасники освітнього процесу працюють командно і розглядають проблему комплексно); 2) індивідуальний підхід (кожен підліток має власні потреби та особисті труднощі); 3) соціально-психологічна підтримка (допомогти учням справлятися зі

тривожністю, стресом в умовах навчання під час війни); 4) підтримка розвитку соціальних навичок (робота в команді, соціальна взаємодія); 5) сімейна підтримка (залучення батьків до соціальної адаптації дітей).

Робота соціального педагога з адаптації підлітків є надзвичайно важливою для їхньої соціалізації, інтеграції у шкільне середовище та, на нашу думку, враховує кілька етапів. Перший – діагностичний, під час якого проводиться спостереження за поведінкою учнів, вивчається взаємодія в класному колективі, у співпраці з практичним психологом, класним керівником, вчителями складається «Адаптаційний портфель учня». Другий етап – планувальний, передбачає розробку індивідуальних та групових занять, програм соціальної адаптації тощо. Третій етап – організаційний, проведення різноманітних тренінгів, ігор, спрямованих на покращення адаптивних вмінь. Наприклад, можна організовувати майстер-класи з арт-терапії на виявлення та розвиток творчих здібностей учнів тощо. Важливою частиною є індивідуальні бесіди з учнями, а також консультації з батьками і вчителями. Четвертий етап – корекційно-розвивальний на якому здійснюється моніторинг ефективності проведених заходів і вносяться зміни до програми роботи. Важливою є динаміка самих змін.

Технологія соціальної адаптації підлітків, на нашу думку, має базуватися на взаємодії батьків, вчителів-предметників, психологів і соціальних педагогів та повинна бути основана на таких гуманістичних засадах: 1) врахування природних нахилів учнів (індивідуальний підхід; створення гуртків, секцій; підтримка мотивації); 2) гармонізація власних цінностей і суспільних норм (інклюзивне середовище; виховання відповідальності та дисциплінованості; формування соціальних навичок); 3) формування гуманістичних цінностей (сприяти повазі до однолітків і вчителів, моральне виховання); 4) соціально-психологічна підтримка (регулярна діагностика; психогігієна навчання, співпраця з батьками); 5) інтеграція соціалізації з освітнім процесом (проектна діяльність, метод кейс-стаді, тренінги, менторська підтримка, волонтерська діяльність тощо).

Отже, саме підлітковий період є сензитивним періодом соціалізації та адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти, оскільки в цей період активно розвиваються навички комунікації, саморегуляції та формується емоційна стійкість до стресів в різних соціальних ситуаціях. Для підвищення рівня соціальної адаптації варто застосовувати спеціальну систему роботи, основу на формуванні соціальної, комунікативної, життєвої компетентностей з використанням активних методів навчання, спрямованих на прискорення даного процесу. Важливо створити сприятливе середовище, яке б підтримувало розвиток впевненості, кооперації та емоційної гнучкості в постійно змінному світі, а також стало б основною умовою для самовиявлення природних нахилів і здібностей підлітків.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що соціальна адаптація підлітків у закладі загальної середньої освіти є складним, багаторівневим і динамічним процесом, який охоплює як зовнішні умови соціального середовища, так і внутрішні психологічні механізми особистості. Розгляд сутності, видів, форм, етапів соціальної адаптації дозволив з'ясувати, що в науковому просторі досі існують різні підходи до її трактування, а окремі категорії – зокрема «соціалізація» та «адаптація» – часто ототожнюються або не мають чіткого розмежування. Попри це, узагальнення представлених поглядів дозволяє визначити адаптацію як процес і результат пристосування особистості до умов соціального середовища, який охоплює інтеграцію цінностей і норм, засвоєння соціальних ролей, налагодження взаємодії з оточенням, а також становлення самосвідомості та формування готовності до змін.

Аналіз психологічних особливостей підліткового віку показав, що саме цей період є критичним з точки зору формування соціальної компетентності, розвитку самопізнання, визначення власної ідентичності та освоєння нових моделей комунікації. У підлітків загострюються протиріччя між потребою в

самостійності та необхідністю підтримки; між прагненням до визнання та підвищеною вразливістю; між бажанням здобувати новий соціальний досвід і невмінням його адекватно оцінювати. Біологічні, емоційні, когнітивні зміни зумовлюють нестабільність поведінкових реакцій, що, у разі неналежної підтримки, може ускладнювати адаптацію та породжувати девіантні прояви, конфліктність, тривожність або ізоляцію.

Дослідження критеріїв, показників і рівнів соціальної адаптації засвідчує, що її успішність визначається низкою взаємопов'язаних компонентів: соціальним статусом підлітка, якістю його комунікаційних навичок, рівнем психологічного комфорту, сформованістю когнітивних умінь, мотивацією до навчання, станом сімейних взаємин та рівнем педагогічної підтримки. Саме ці фактори дозволяють оцінити не лише зовнішні прояви адаптованості, а й внутрішню готовність підлітка до конструктивної взаємодії з соціумом. Водночас науковці підкреслюють, що адаптація є тісно пов'язаною з ризиком дезадаптації, яка проявляється у зниженні успішності, емоційній нестабільності, девіантній поведінці, соціальному відчуженні чи формуванні негативних установок щодо освітнього закладу. Тому завдання педагогів, батьків і психологів полягає у своєчасному виявленні критичних ознак дезадаптації та створенні умов для ранньої профілактики можливих труднощів.

Вивчення підходів, технологій і форм роботи, спрямованих на соціальну адаптацію підлітків, підтверджує, що ефективність цього процесу значною мірою залежить від застосування сучасних інтерактивних, тренінгових, ігрових, проєктних методів, які забезпечують активну участь учнів в освітньому процесі, сприяють розвитку комунікативних, соціальних та лідерських компетентностей. Такі технології, як «Вчимося жити разом», програми здоров'язбереження, тренінги життестійкості, вправи на саморефлексію, соціальні ігри, кейс-метод, а також технологія «рівний – рівному», створюють безпечний простір для формування в підлітків здатності до саморегуляції, відповідальності, конструктивного розв'язання

конфліктів та ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Особливо актуальними такі підходи є в умовах воєнного стану та загальної соціальної нестабільності, яка підсилює рівень стресу та потребує пріоритетної уваги до емоційного благополуччя дітей.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що соціальна адаптація підлітків – це багатофакторний процес, який залежить від взаємодії індивідуальних особливостей особистості, умов сімейного виховання, структури шкільного середовища, професійної компетентності педагогів та впливу макросоціальних чинників. Забезпечення ефективної адаптації можливе лише за умови комплексного підходу, що включає психолого-педагогічну підтримку, розвиток життєвих компетентностей, створення сприятливого мікроклімату в колективі та залучення підлітків до активної діяльності, яка сприяє зміцненню їхнього внутрішнього потенціалу. Теоретичний аналіз, проведений у цьому розділі, закладає наукове підґрунтя для подальшого дослідження специфіки соціальної адаптації підлітків у сучасних соціокультурних умовах та для розробки практичних моделей підтримки їхньої психологічної, емоційної й соціальної стійкості.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

2.1. Діагностика рівня соціальної адаптованості підлітків

Експериментальне дослідження проводилося на базі Семидубського ліцею Семидубської сільської ради Дубенського району Рівненської області.

Діагностичний інструментарій та етапи дослідження соціальної адаптації підлітків схематично представлено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Діагностичний інструментарій та етапи дослідження соціальної адаптації підлітків 5 класу

Етап дослідження	Методика	Очікувані результати
I. Діагностичний	Методика дослідження соціальної адаптованості	Визначено рівні (високий, середній, низький, дуже низький) соціальної адаптованості підлітків
1.	Опитувальник «Соціальна адаптованість» [43, с. 73–74]	
2	Тест «Визначення особистісної адаптованості школярів» [43, с. 74–75]	Виявлення ступеня соціально-психологічної адаптованості підлітків за такими параметрами: адаптованість, не адаптованість, дезадапованість. Оцінка ставлення підлітків до значущих соціальних груп: школи, сім'ї, вулиці, власного «Я»

3	Опитувальник суб'єктивного ставлення школяра до діяльності, самого себе та оточуючих (ССДСО) [43, с. 588–592]	Формування профілю адаптованості школяра та оцінка ставлення до самого себе, вчителів, батьків, а також різних видів діяльності – навчання, праці, громадянської роботи
4	Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1) [43, с. 217–220]	Оцінка рівня комунікативних і організаторських здібностей підлітків
5	Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації в адаптації Н. Лусканової (модифікована) [43, с. 597]	Оцінка рівня шкільної мотивації учнів-підлітків в адаптації: високий, середній, зовнішня мотивація, низький
6	Тест «Вивчення рівня пізнавальної активності учнів» (Б. Пашнев) [43, с. 340–346]	Визначення відповідності віковим нормам пізнавальної активності учнів. Виявлення гендерних відмінностей на когнітивному рівні
7	Опитувальник «Автономність – залежність особистості у навчальній діяльності» [43, с. 605–	Виявлення стилю навчальної діяльності: автономний, залежний, невизначений

	606]	
8	Тест «Самооцінка організованості» [43, с. 201–202]	Виявлення рівня самоорганізованості учнів: низький, середній, високий
II. Аналітичний етап	Обробка та інтерпретація отриманих даних. Виявлення рівня адаптованості / дезадаптованості молодших підлітків	
III. Практичний етап	Розробка та впровадження тренінгової програми соціальної адаптації	
IV. Завершальний етап	Розробка рекомендацій та підготовка практичних висновків	

У 5 класі Семидубовського ліцею навчається 13 учнів, серед них – 8 хлопчиків і 5 дівчаток.

У результаті проведеного дослідження за методикою «Соціальна адаптованість» (Додаток В) визначено, що всі учнів 5 класу мають високий рівень адаптованості (1 – 3 відповіді «так»). Учні відзначаються впевненістю в собі, здатністю до ефективної комунікації з однолітками і вчителями, емоційною стійкістю та відкритістю до нового досвіду, добре пристосовуються, проявляють самостійність у навчальній діяльності. Зазвичай діти мають позитивний емоційний стан, іноді відчують тривогу та напругу.

За тестом «Визначення особистісної адаптованості школярів» (Додаток Д) виявлено ступінь соціально-психологічної адаптованості учнів 5 класу, рівні, а також кількісні показники адаптованості / неадаптованості (табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

**Результати дослідження особистісної адаптованості підлітків
(тест «Визначення особистісної адаптованості школярів»)**

Ступінь соціально-психологічної адаптованості учнів	Кількість учнів n=13	%	Рівні особистісної адаптованості	Показники адаптованості
Адаптованість	4	30.8%	Дуже високий	75-74
	3	23.1%	Високий	69-72
	5	38.5%	Середній	64-68
Неадаптованість	1	7.7%	Низький	57-63

Виявлено, що більшість підлітків 5 класу є адаптованими. 4 (30.8%) учнів мають «дуже високий» рівень особистісної адаптованості, сприймають і гнучко реагують на зміни середовища, легко пристосовуються. 3 (23.1%) учнів мають «високий» рівень особистісної адаптованості, також легко пристосовуються до змін, проте мають проблеми з емоційною регуляцією, що інколи впливає на соціальну взаємодію в межах груп «Сім'я», «Школа», «Вулиця». У 5 (38.5%) виявлено середній рівень особистісної адаптованості, виявлена нестабільність у прийнятті себе, невпевненість у власних можливостях, залежність від думки однолітків, зміна самооцінки (впевненість – дискомфорт), потреба у схваленні, наявність внутрішніх суперечностей (прагнення дорослості, напруга у стосунках з дорослими).

Низький рівень неадаптованості виявлено в 1 (7.7%) учня, який має труднощі у взаємодії з однолітками, є сором'язливим, невпевненим, нейтрально ставиться до однолітків, вчителів, сусідів, тоді коли учні з адаптованістю виявили «дуже позитивне» і «позитивне» ставлення.

Інші рівні неадаптованості та дезадаптованості серед учнів 5 класу не було виявлено.

За опитувальником ССДСО (Додаток Е) виявлено, що переважна більшість учнів мають «дуже високий», «високий» ступені адаптованості, рідше – середній (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

Результати дослідження суб'єктивного ставлення підлітків до діяльності, самого себе та оточуючих (методика ССДСО)

Тип відносин	Ступінь адаптованості	Кількість учнів n=13	%	Кількість балів
Ставлення до однокласників:	Дуже високий	12	92.3%	40-45
	Середній	1	7.7%	25
Ставлення до самого себе:	Високий	11	84.6%	35-30
	Середній	2	15.4%	25
Ставлення до батьків:	Дуже високий	13	100%	40-45
Ставлення до вчителів:	Дуже високий	12	92.3%	40-45
	Високий	1	7.7%	30
Ставлення до друзів поза школою:	Високий	13	100%	35
Ставлення до навчання:	Дуже високий	8	61.5%	40
	Високий	2	15.4%	30-35
	Середній	3	23.1%	20-25
Ставлення до праці:	Дуже високий	9	69.2%	40-45
	Високий	4	30.8%	30-35
Ставлення до громадської роботи:	Дуже високий	11	84.6%	40-45
	Високий	2	15.4%	35

За результатами дослідження ставлення до однокласників виявлено, що учні 5 класу добре взаємодіють між собою, виявляють готовність до

співпраці та допомоги, що забезпечує високий рівень колективної згуртованості: 12 (92,3%) – мають дуже високий ступінь адаптованості, 1 (7,7%) – середній.

Ставлення до самого себе у більшості учнів високе: 11 (84,6%). Вони впевнені у своїх силах та зосереджені на саморозвитку. Проте 2 (15,4%) учні багато часу приділяють аналізу проблем, що свідчить про невпевненість, сором'язливість та схильність до самокритики.

Усі з опитаних учнів мають «дуже високий» рівень ставлення до батьків. Однак 2 учнів вирізняються посиленням батьківським контролем, відчують обмеження у власному виборі та діях. У майбутньому гіперконтроль може вплинути на комунікацію та посилити дистанцію між підлітками та батьками.

Ставлення учнів до вчителів також на високому рівні: 12 (92,3%) – «дуже високий» рівень, 1 (7,7%) – високий рівень. Попри це у взаєминах спостерігаються негативні тенденції: 11 учнів наголосили, що мають труднощі у взаємодії з вчителями та прийняттям їхнього авторитету, 2 учнів нездатні справлятися з власними недоліками, 1 учень надзвичайно чутливий до зауважень та критики з боку вчителів.

Ставлення до друзів поза школою усіх 13 учнів однакове – високий рівень адаптованості. Вони прагнуть підтримувати тісні стосунки з товаришами та завжди бути поруч з ними. Водночас більшість учнів мають сумніви щодо власної привабливості для протилежної статі, що свідчить про особливості самооцінювання в підлітковому віці.

У ставленні до навчання серед підлітків спостерігаються суперечливі тенденції: 8 (61,5%) – дуже високий, 2 (15,4%) – високий, 3 (23,1%) – середній рівні адаптованості. Такі результати пов'язані з тим, що 3 учнів без задоволення виконують домашні завдання, мають низьку успішність, незадоволені своїми оцінками, при цьому уроки вони не вважають нудними.

Ставлення до праці також на високому рівні: 9 (69,2%) – дуже високий, 4 (30,8%) – високий рівні адаптованості. При цьому 3 школярів виявляють

негативне ставлення до праці, 5 учнів прагнуть працювати та заробляти кошти, 2 учнів відмовляються від жодних трудових завдань, що свідчить про неготовність до діяльності та рівень відповідальності.

Ставлення учнів до громадської роботи залишається позитивним: 11 (84.6%) мають дуже високий рівень залученості, а 2 (15.4%) – високий. 4 учнів залюбки залишаються після уроків для активної участі в шкільному житті. 5 учнів переконані, що така діяльність не є необхідною, що свідчить про знижену соціальну активність.

Таким чином, за всіма видами відносин визначено загальний рівень вихованості учнів 5 класу: 11 (84.6%) – дуже високий, 2 (15.4%) – високий.

За методикою КОС-1 (Додаток Ж) розраховано коефіцієнт комунікативних здібностей підлітків (табл. 2.6).

Таблиця 2.6.

Шкала оцінок комунікативних схильностей підлітків (КОС-1)

Коефіцієнт К	0.10-0.45	0.46-0.55	0.56-0.65	0.66-0.75	0.76-1
Кількість учнів	4	1	1	2	5
%	30.8	7.7	7.7	15.4	38.5
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий	Дуже високий

Виявлено, що 5 (38.5%) учнів мають «дуже високий» рівень комунікативних здібностей. Такі підлітки вільно поведуться в незнайомих колективах, швидко адаптуються та беруть активну участь в соціальному житті. Учні ініціативні, відповідальні, легко організовують командну роботу, також мають здібності до лідерства і впевнено відстоюють свою позицію.

Для 4 (30.8%) учнів властивий низький рівень комунікативних схильностей. Підлітки надають перевагу самотності, мають обмежене коло знайомств, відчувають труднощі в новому колективі, уникають публічних

виступів. Для них важко відстоювати власну думку, приймати рішення та переживати конфліктні ситуації.

Двоє учнів (15.4%) мають високий рівень комунікативних схильностей, вони легко адаптуються, швидко знаходять друзів, прагнуть розширити коло знайомств.

Для 2 учнів (7.7%) характерний «середній» і «нижче середнього» рівні комунікативних схильностей. Підлітки не уникають спілкування, але іноді погано впадають у нових колективах.

За методикою КОС-1 розраховано коефіцієнт організаторських здібностей підлітків (табл. 2.7).

Таблиця 2.7.

Шкала оцінок організаторських схильностей підлітків (КОС-1)

Коефіцієнт К	0.20-0.55	0.56-0.65	0.66-0.70	0.71-0.80	0.81-1
Кількість учнів	3	0	0	1	9
%	23.1	0.0	0.0	7.7	69.2
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий	Дуже високий

Виявлено такі показники організаторських схильностей: 9 (69.2%) учнів мають «дуже високий», 3 (23.1%) – «низький», 1 (7.7%) – «високий» рівні. Тобто більшість підлітків мають розвинені організаторські навички, здатні приймати рішення та організовувати колективні заходи. Нодночас учні, котрі мають низький рівень є невпевненими та сором'язливими.

У результаті опитування підлітків за анкетой Н. Лусканової (Додаток 3) виявлено рівні шкільної мотивації в адаптації (табл. 2.8).

Таблиця 2.8.

**Результати дослідження шкільної мотивації в адаптації
(модифікована анкета Н. Лусканової)**

Рівень мотивації	Кількість набраних учнями балів	Учні n=13	%
Високий (25-30 б.)	27	8	61.5%
Середній (20-24)	24	5	38.5%

Більшість учнів на запитання анкети відповіли однотипно. Високий рівень шкільної мотивації в адаптації – 8 (61.5%) – свідчить про зацікавленість у навчальному процесі, внутрішню мотивацію та високу залученість у шкільне середовище. Інша частина респондентів мають середній рівень шкільної мотивації – 5 (38.5%), що вказує на достатню, але порівняно меншу мотивацію. Підлітки сумлінно виконують завдання, проте потребують додаткової підтримки для збереження інтересу на середньому рівні.

За методикою «Вивчення рівня пізнавальної активності учнів» (Б. Пашнева) (Додаток И) виявлено, що і дівчата, і хлопці 5 класу Семидубського ліцею мають середній рівень пізнавальної активності, тобто значних когнітивних відмінностей не виявлено. У дівчат (5 учениць) показники варіюються від 17 до 21, коли вікова норма на середньому рівні досягає значення 13-25. При цьому хлопці також (8 учнів) демонструють різні показники: від 13 до 22, коли вікова норма на середньому рівні досягає значення 13-25. Знижений показник пізнавальної активності в одного учня свідчить про відсутність мотивації або інші чинники, що впливають на когнітивний розвиток в підлітковому віці.

Зауважимо, що виявлено лише 4 збіги за шкалою нещирості стосовно відповідей, які стосуються проблеми прогулювання уроків. Вважаємо, що отримані результати за методикою Б. Пашнева можна вважати достовірними.

Досліджено та виявлено стилі навчальної діяльності підлітків
(Додаток К), (табл. 2.9).

Таблиця 2.9.

**Результати дослідження стилів навчальної діяльності підлітків
(опитувальник «Автономність – залежність особистості у навчальній
діяльності»)**

Стили навчальної діяльності:	Кількість учнів n=13	%	Бали
Автономний	8	61.5%	11 і більше
Залежний	4	30.8%	7 і менше
Невизначений	1	7.7%	8-10

Автономний стиль навчальної діяльності, властивий для 8 (61.5%) учнів, характеризується цілеспрямованістю, розвиненим самоконтролем. Учні самостійно виконують завдання вчителів та не потребують допомоги. Серед хлопців-підлітків автономний стиль проявляється у більшій впевненості у власних силах та схильністю до індивідуальної роботи, тоді коли дівчата-підлітки демонструють відповідальність та систематичний підхід у навчанні.

Залежний стиль навчальної діяльності, властивий для 4 (30.8%) учнів, передбачає вказівки, поради та рекомендації з боку вчителя.

Невизначений стиль, який поєднує особливості двох попередніх, властивий для 1 (7.7%) учня. Підліток проявляє самостійність в окремих ситуаціях й водночас потребує підтримки, сумнівається у досягненні власного успіху. Часто йому важко зосередитися на виконанні певного завдання.

У результаті тестування за методикою «Самооцінка організованості» (Додаток Л) виявлено рівні організованості підлітків (табл. 2.10)

Таблиця 2.10

**Результати дослідження організованості підлітків
(тест «Самооцінка організованості»)**

Рівні організованості	Диференціація балів	Кількість учнів n=13	%
Низький	1–6 б.	1	7.7%
Середній	7–13 б.	7	53.8%
Високий	14–20 б.	5	38.5%

Для більшості учнів властивий середній рівень самоорганізованості – 7 (53.8%). Підлітки вдало розподіляють час, проте не можуть довго зосереджувати увагу на виконанні одного завдання, 4 учнів не можуть вільно спілкуватися на будь-які теми, а 2 учнів наголосили, що мають труднощі з вираженням думок вголос, що свідчить про середній рівень невпевненості та неготовності до вербальної комунікації.

Високий рівень організованості виявлено у 5 (38.5%) учнів. Підлітки мають чіткі уявлення про свої обов'язки та їх виконання, легко зосереджують увагу на виконанні одного завдання.

Низький рівень організованості властивий для 1 (7.7%) учня. Відсутність когнітивної гнучкості, погіршена концентрація уваги, сором'язливість та невпевненість знижують самооцінку, що може стати причиною шкільного булінгу.

Отже, у результаті експериментального дослідження соціальної адаптованості підлітків виявлено такі тенденції: для всіх учнів характерний високий рівень соціально-психологічної адаптації та «дуже високий» і «високий» рівні особистісної адаптованості; суб'єктивне ставлення підлітків до діяльності, самого себе та оточуючих є високим у всіх видах відносин (сім'я, школа, вулиця, власне «Я»); підлітки мають високий і середній рівні шкільної мотивації в адаптації; четверо учнів мають залежний стиль навчальної діяльності і один учень – невизначений; для більшості властивий

середній і високий рівні самоорганізованості. Попри це, виявлено, що один з учнів є особисто неадаптованим, а двоє учнів потребують вдосконалення комунікативних і організаторських навичок.

Важливим шляхом покращення соціальної адаптації підлітків є зміна стилю навчальної діяльності з залежного і невизначеного на автономний, покращення ставлення до власного «Я», розвиток впевненості в собі та усвідомлення своєї цінності. Для цього доцільно застосовувати індивідуальні консультації системного характеру, тренінги з розвитку комунікативних і організаторських здібностей, групові інтерактивні заняття, а також консультації щодо протидії булінгу. Для покращення самоорганізованості, потрібно формувати в учнів вміння тайм-менеджменту, навички самоконтролю.

2.2. Програма тренінгів соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти

У результаті експериментального дослідження соціальної адаптації підлітків на прикладі Семидубського ліцею Семидубської сільської ради Дубенського району Рівненської області запропоновано тренінгову програму «Крок за кроком: твій шлях до успіху» (Додаток М).

Основною метою програми є забезпечення ефективності соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти, шляхом розвитку лідерських, комунікативних, організаторських умінь, навичок, а також допомога в усвідомленні ролі соціального оточення та власних ресурсів у досягненні успіху у всіх сферах життя, покращення навичок самоорганізації та самоконтролю, а також сприяння розвитку впевненості в собі, цінності власної особистості та взаємоповаги до інших. Також програма орієнтована на підвищення рівня емоційного комфорту в шкільному колективі, зниження підліткової тривожності та можливої психологічної напруги, надання підтримки у вирішенні конфліктів і подоланні труднощів соціальної

адаптації. Таким чином, мета програми має профілактичну і розвивальну складові, тобто спрямована на запобігання соціальним і психологічним труднощам підлітків, на розвиток їхніх індивідуальних рис. Профілактична складова програми охоплює знання і вміння саморегуляції, управління конфліктами, попередження булінгу в шкільному середовищі. Розвивальна складова враховує стимулювання підлітків до розвитку комунікативних, організаторських, лідерських умінь, навичок.

Головне завдання програми соціальної адаптації підлітків – створення умов для успішного набуття життєво необхідних компетентностей. Окрім цього, інші завдання тренінгової програми для покращення ефективності соціальної адаптації підлітків спрямовані на формування таких компетентностей:

- особистісної (самоусвідомлення і самооцінка, відповідальність за власне життя і вчинки, емоційна регуляція, стресостійкість / життєстійкість, мотивація до саморозвитку);
- соціальної (комунікативні, організаторські, лідерські навички; толерантність та емпатія; уміння співпрацювати тощо);
- когнітивної (критичне і творче мислення, готовність до професійного вибору, використання знань на практиці, цифрова грамотність);
- здоров'язбережувальної (основи фізичного і психічного здоров'я, безпечна поведінка в різних ситуаціях, збалансоване харчування, звички і здоровий спосіб життя);
- громадянської і правової (повага до прав і свобод інших людей, відповідальність перед суспільством, розуміння суспільних норм, моралі та етики, активна громадянська позиція).

Головними напрямками роботи в межах програми соціальної адаптації підлітків є:

- формування позитивного ставлення до «Я»: усвідомлення, прийняття себе, визначення слабких і сильних сторін, розвиток впевненості в собі та усвідомлення своєї цінності;

- розвиток і покращення комунікативних / організаторських / лідерських здібностей;
- робота на випередження: протидія булінгу, ефективні шляхи вирішення конфліктів;
- зміна стилю навчальної діяльності з залежного і невизначеного на автономний;
- покращення когнітивних можливостей учнів;
- запобігання підлітковій тривожності;
- розвиток вміння контролювати думки, емоції, почуття;
- навчити планувати і раціонально управляти власним часом (тайм-менеджмент);
- узагальнити отриманий досвід взаємодії в групі та забезпечити кожному учаснику зворотний зв'язок від групи, а також усвідомити себе як члена групи, котрий здатний надати підтримку;
- інформування батьків підлітків про конструктивні стилі сімейного виховання;
- усвідомлення досвіду, отриманого під час занять.

Важливо створити такі умови, які б сприяли розвитку обдарованості кожної дитини та їхньому всебічному зростанню відповідно до умов Нової української школи.

Тренінги можуть проводитися в межах інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» і виховних годин. Загалом, структура програми умовно містить кілька блоків (модулів):

I. Вступна частина, що включає знайомство з правилами проведення тренінгу, обговорення способів взаємодії в групі.

II. Основна частина – 9 занять, основною ціллю яких є розвиток соціальних адаптивних, особистісних і навчальних вмінь.

III. Підсумкова частина – 3 заняття у форматі гри та квесту, спрямовані на інтеграцію отриманого досвіду, зниження тривожності та формування колективного духу.

IV. Робота з батьками консультативного характеру: розгляд та обговорення таких питань: особливості підліткового віку, ефективне спілкування з підлітками, стилі виховання (у співпраці з практичним психологом), допомога батьків у соціальній адаптації учнів до навчання в ЗЗСО та ін.

Запропоновано релаксаційні вправи і арт-терапевтичні техніки, які знижують тривожність та покращують емоційний стан, що є не менш важливим завданням у період кризи (війни) в країні. Особливу увагу зосереджено на розвитку довіри, співпраці, взаєморозуміння.

Опишемо форми і методи роботи з підлітками щодо соціальної адаптації в навчальному закладі. Наприклад, під час вступного заняття «Знайомство з правилами тренінгу» (рекомендовано проводити на початку навчального року) формуються правила роботи в класі. Ефективними у роботі є використання інтерактивних вправ.

На ознайомлювальному етапі роботи з колективом доречно застосовувати такі вправи:

Вправа «Ім'я та риса». Правила гри такі: учасники сидять в колі та, передаючи м'яч або іграшку, називають своє ім'я і якусь одну свою рису, яка починається з будь-якої букви, що є в імені або прізвищі. Цю вправу можна виконувати в техніці «Сніговий ком»: кожен наступний учасник повторює все, що було сказано до нього і додає своє ім'я та рису. Вчитель звертає увагу на різноманітність / не різноманітність названих якостей, а також підкреслює, що всі учасники дуже різні, але їм необхідно працювати разом.

Вправа «Моя адреса». Правила: всі одночасно називають свою домашню адресу, при цьому кожен повинен намагатися, що саме його адресу почули оточуючі. Учитель пропонує будь-якому учаснику повторити адресу, того, хто знаходився якнайдалі від нього. Після короткого обговорення причин пропонується сформулювати правило, яке записується: не можна переривати один одного. Після подальшого обговорення записується друге правило – не можна заважати один одному говорити.

Заняття із циклу «Привіт, 5-й клас!» спрямоване на мобілізацію внутрішніх ресурсів учнів та розвиток їхніх умінь підтримувати себе та інших. Розвитку комунікативних навичок і формуванню взаємоповаги сприятимуть такі вправи і техніки:

1. Гра «Колективне рахування» або «Шістка» сприяє розвитку колективної взаємодії, розвиває емпатію. Організувати гру можна так: учасники стоять в колі, опутивши голову і не дивляться один на одного. Необхідно називати по порядку числа натурального ряду, намагаючись якомога швидше дістатися до великих чисел. При цьому повинні виконуватись три умови: учасникам відомо, починає рахувати і хто називає наступне число; один учасник не може називати два числа підряд; якщо наступне по порядку назвуть одночасно декілька учасників, підрахунок починають спочатку, з одиниці. Забороняється будь-яким способом домовлятися між собою. Педагог (тренер) підкреслює, що кожен має намагатися вловити настрій інших та вирішити, чи варто йому говорити, чи краще промовчати. Особливо підкреслюється, що чим згуртована група, тим до більших чисел вона доходить.

2. Гра «Ті хто» дозволяє пізнати інтереси кожного учня, визначити його переваги. Хід гри відбувається таким чином: роблять крок вперед ті, хто полюбає солодке, піднімають праву руку ті, у кого є кіт, присідають ті, кому подобається грати у футбол тощо. Після закінчення цієї вправи пропонується взятися за руки всім, хто є учнем 5-го класу.

3. Гра «Шкільний шлях» сприяє саморефлексії, дає змогу оцінити свій попередній досвід і подумати про майбутнє. На дошці або посередні кола закріплюється малюнок «Шкільний шлях», на ньому зображена гора або сходинки: лівий схил зображений у вигляді крутого підйому. Це 1, 2, 3, 4-й класи. Вони зображені у вигляді важкодоступних виступів. Далі – більш рівний відрізок шляху: 5-6 класи – невеликий підйом – 7 клас – трохи помітна вершина, 8, 9 класи – початок більш плавного підйому, 10, 11 класи – вершина гори. Відстані між класами повинні бути однакові, їх необхідно

позначити прапорцями або стрілками. Учасникам пропонується на цій лінії знайти своє теперішнє місце. Учитель просить дітей уявити, що вони мандрівники, за плечима яких важкий підйом. Вони, здолавши найскладнішу частину шляху, майже досягли його середини та вирішили відпочити. Про що говорять на відпочинку? (Згадують пройдений шлях і обдумують дорогу). Що запам'яталося на пройденому відрізку шляху? Які були труднощі, що допомогло їх подолати? («У початковій школі мені найбільше запам'яталось...»).

5. Вправа «Коло думок» – популярна і серед вчителів-предметників, існують різні варіації її виконання. Загалом, усі учні висловлюються по колу, передаючи один одному м'яч або іграшку. Учитель відмічає цікаві висловлювання, звертає увагу на те, що всі учасники мають досить великий шкільний досвід, тому подальший шлях має бути легшим. Яким він буде? (Запропонувати фразу «У цьому класі мені б хотілося...»).

6. Вправа «Складемо валізу» допомагає усвідомити, який «багаж», тобто знання, допоможуть їм долати труднощі. Висловлюються всі бажаючі (мандрівники перевіряють, чи все вони взяли з собою, чи надійні поруч товариші, чим вони зможуть допомогти друзям). Тобто пропонується сказати, який багаж потрібно взяти з собою під час класних подорожей. Висловлюються всі бажаючі (знання, досвід шкільного життя тощо).

7. Вправа «Компліменти» підвищує самооцінку. Учасники, сидячи в колі, по черзі беруть в руки м'яч або іграшку, решта називають найбільш привабливі риси того учасника, у якого в руках іграшка. Для усвідомлення, чим кожен може допомогти іншим, можна запропонувати фразу: «Краще за все мені вдається...»

8. Вправа «Помістися на газеті» формує командний дух та згуртованість. Учні діляться на команди, кожна команда має поміститися на маленькому шматку газети.

Заняття «Дорогі серцю: близькі та рідні люди в нашому житті» спрямоване на розуміння важливості найближчого оточення як джерела

підтримки кожної людини. Розпочати тренінг пропонуємо із ігор «Шістка» та «Асоціації». Окрім цього, можна запропонувати учням намалювати «Коло довіри»: в центрі зображений учень («Я»), далі учень розміщує друзів, маму, тата, однокласників, вчителів в цій структурі. До проведення технік можна залучити психолога та класного керівника. Під час обговорення учнів приходять до висновку, що в кожного з нас є близькі люди, котрі мають бути опорою. При цьому доречно, щоб вчитель наводив приклади з власного життя: Хто саме для нього найрідніший? Яка кумедна ситуація сталася з ним в дитинстві? та ін. Такі ситуативні методи і прийоми сприяють формуванню довіри між усіма суб'єктами навчально-виховного процесу. Учителю таким чином заохочує учасників обговорення до розповіді про власний досвід. Як саморефлексію, можна провести вправу «Я у променях сонця», яка допоможе зрозуміти, що вони можуть зробити для близьких людей. Для визначення рівня засвоєності теми можна використати психотехніку «Колір мого настрою», де кожен з учнів визначає свій настрій. Наведені вправи можна використовувати на основі інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), але все ж пріоритетною має бути взаємодія (спілкування) між усіма учасниками процесу, комп'ютерні та іншого роду технології не повинні замінювати цієї взаємодії.

На розвиток контролю та регуляцію настрою орієнтоване заняття «Наш настрій: від кого і від чого він залежить?». Під час проведення можна запропонувати виконати вправу «Намалюй свій настрій». Учні пропонуються візуально зобразити настрій олівцем, фарбою, ручкою, головне це роботи швидко. Вкінці вправи резюмується, який же загальний настрій класу.

Застосування ситуативного аналізу, поглиблює розуміння того як настрій залежить від нашого самопочуття, погоди, поганого слова. Пропонується проаналізувати ряд ситуацій: 1) коли учень мусить виконувати завдання, яке він не хоче робити; 2) коли однокласник говорить про твої недоліки; 3) коли тебе несправедливо звинувачують; 4) коли хтось не

дотримує своєї обіцянки; 5) коли отримуєш нижчу оцінку, ніж хотів насправді та ін. Ситуації слід підбирати в залежності від обставин та особливостей класу. Можна одні й ті самі ситуації пропонувати проаналізувати декільком учасникам. На основі цього учні навіть можуть створювати асоціативні малюнки, які у ході заняття аналізуються та спільно обговорюються.

Варто зауважити, що під час занять вчитель виконує роль наставника, котрий завжди з-за потреби допоможе і дасть пораду. Також наперед слід заготовити кілька психотехнік, релаксаційних вправ, які можна продемонструвати учням. Тобто, коли хтось матиме поганий настрій, він завжди може виконати вправу на заспокоєння, наприклад, це може бути вправа «Вгору веселкою». Виконується вона так: усі встають, заплющують очі, роблять глибокий вдих і уявляють, що разом з цим вдихом вони підіймаються вгору веселкою, а видихаючи, – з'їжджають з неї як з гірки. Вправу роблять тричі, потім бажаючи діляться враженнями. Можна повторити вправу з відкритими очима ще 3-4 рази. Схожі вправи також покращують когнітивні особливості учнів: уяву, мислення, увагу тощо.

На розвиток уявлень про режим дня та правильну організацію часу спрямоване заняття «Мій день: як звички допомагають досягнути успіху?». Обговорення розкладу уроків в школі та його зв'язок з розкладом кожного учня дозволяє усвідомити важливість планування свого часу. Тобто важливо обговорити та показати значущість звичок планувати свій час, дотримуватися дисципліни, підтримувати здоровий спосіб життя, турбуватися про емоційний стан, бути відповідальним, аналізувати свої досягнення та невдачі. У ході обговорення теми слід звернути й увагу на те, що кожен з нас самостійно повинен вміти дбати про власне здоров'я. Можна виконати вправу «Аукціон ідей», коли клас поділено на дві групи і щоб по черзі вони називали по одному правилу особистої гігієни. Перемагає та команда, яка остання дає правильну відповідь. Потім кожна команда отримує аркуш паперу, на якому необхідно записати засоби особистої гігієни, які найбільш

часто рекламують. Отриманий перелік розміщується в центрі кола. Вчитель пропонує обговорити, навіщо людині так багато засобів особистої гігієни. Потрібно звернути увагу учасників на те, що людина, яка не звикла до особистої охайності, часто буває і безвідповідальним у своїх справах. Учитель при цьому пропонує подумати про те, що ніколи не буде робити людина, яка дотримується правил особистої гігієни (користуватися чужими предметами особистої гігієни: зубною щіткою, носовичком, полотенцем, для дівчат – це користування косметикою тощо).

На підвищення впевненості в собі, спрямований тренінг «Як бути впевненим у собі?» Доречно проінформувати учнів про вербальні / невербальні прояви впевненості та не впевненості, щирі / нещирі комунікації, навчити правильно робити компліменти та обирати доречну стратегію поведінки в залежності від ситуації. Оскільки провідною діяльністю підліткового віку є спілкування з однолітками, то під час тренінгу доцільно застосовувати групову роботу. Наприклад, розподілити учасників на групи: 1 – пригадати, хто з відомих осіб повадився не впевнено; 2 – пригадати, хто повадився самовпевнено; 3 – хто, повадився впевнено. На основі обговорення визначити спільні та відмінні риси в стратегіях поведінки. Для кращої ілюстрації можна запропонувати учням відтворити міміку, ходу, жести та ін. Варто проаналізувати вербальну складову типів поведінки і визначити як слід себе поводити в окремих ситуаціях, що впевнена людина завжди позитивно ставиться до своїх вчинків, вміє показати свою значущість не принижуючи інших людей.

Тренінг з елементами воркшопу «Запобігання насильства над дітьми. Протидія булінгу. Мирні шляхи вирішення конфліктів» має на меті підвищити обізнаність учасників про булінг, його механізми, наслідки і способи протидії. Окрім інформаційного блоку тренінгу, доцільно застосовувати групові форми роботи, наприклад, створення проєкту – колажі, що ілюструють поведінку жертв і агресорів булінгу. Практичні навички мирного врегулювання конфліктів учні відпрацьовують, виконуючи вправу

«Stop-talk-walk», де діти розігрують ситуацію та застосовують запропоновану стратегію: stop – зупинити агресора, talk – мирно і грамотно озвучити свою позицію, walk – покинути суперечку.

Навички саморегуляції є надважливими в сучасному кризовому суспільстві, адже тільки вміння контролювати свою поведінку та емоції визначає й рівень тривоги особистості, її зрілість та адаптаційні можливості. Це завдання не лише соціального педагога, а й всіх суб'єктів освітнього середовища в якому перебуває дитина. Ефективною в такому контексті є виконання вправи «Мій дракон». Методика виконання така: учням пропонується робота над зображенням «Мій дракон». Вони отримують листи з контурами «дракона». Учитель пропонує уявити, що слабкості (недоліки), які заважають нам жити, – це голова дракона. Учасники повинні написати або намалювати свої ~~не~~доліки всередині контуру голови дракона. Далі листи перевертаються, складаються навпіл. На них необхідно написати, які людські переваги (риси характеру) можуть допомогти учасникам подолати наявні у них ~~не~~доліки (наприклад, лінощі ~~до~~даються працелюбністю, неухважність – посидючістю тощо). Виконувати і адаптувати вправу можна до різних уроків. При цьому для створення атмосфери довіри вчитель має також поділитися з учнями своїм т. зв. «малюнком дракона», тобто описати окремі ~~не~~доліки чи переваги.

Ефективним є застосування методу кейс-стаді, наприклад, при висвітленні прав і обов'язків учнів через опис почуттів і емоцій тих людей, чий права порушуються. Конкретні кейси (конфлікт з однокласником / вчителем / з батьками) спонукають до саморефлексії та формують прийняті соціумом моделі поведінки. Обов'язково слід узагальнювати результати обговорень, навіть у вигляді правил: 1) для того, щоб твої особисті права не порушувались, вони не повинні ущемлювати права інших людей; 2) заявляючи про свої особисті права, потрібно пам'ятати, що вони є і у всіх інших; 3) поважай особисті права інших людей так само, як ти хочеш, щоб поважали твої та ін.

Використання ігрових технологій також сприяє соціальній адаптації учнів, покращує згуртованість та підвищує довіру серед однолітків. Участь у командних іграх дозволяє зрозуміти потреби інших, поважати думки і почуття однолітків. Ігрові технології знижують рівень стресу та тривожності, що сприяє легшій адаптації учнів до нових соціальних умов. Вони також забезпечують відчуття приналежності до групи. Для більшої згуртованості класу можна запропоновувати виконання таких вправ:

Вправа «Які ми? Учні хором говорять «Ми всі...», а окремі учасники по черзі читають риси, записані на індивідуальних картках або малюнках, але тільки у множині. Наприклад: «Ми всі сильні, розумні, гарні, добрі...»

Вправа «Самські близнюки». Існує кілька варіацій її виконання. Учні можуть запропонувати обійняти один одного, перехрестити руки чи ноги і запропонувати виконати якесь завдання спільно. Цю вправу рекомендовано виконувати із батьками (учень + батько або мати).

У підсумку пропонуємо провести колективну гру «Командна хвиля» для зниження тривожності учнів та для пристосування до нового середовища. Гра створена через серію конкурсів, через які учасники згуртовуються над виконанням конкретних завдань. Основна ціль гри – досягти взаємодії між усіма учнями в класі та взаморозуміння. Важливо розуміти, що головним не є змагання, а сама взаємодія. Завершується гра рефлексією, де учасники діляться своїми враженнями. Також доречно проводити організаційно-діяльнісні ігри. Зокрема, пропонуємо гру «Будуємо місто мрії» за допомогою простих матеріалів побудувати спільне місто мрії. Спільна діяльність – це ефективний метод комунікативних і соціальних навчичок учнів. Гра не лише розвиває важливі суспільні вміння, але й зміцнює колективний дух через спільну діяльність та творчість, вчить знаходити компроміси, долати труднощі. Також в класі можна запровадити традицію добрих справ, наприклад, щомісячно учні класу допомагають тим, хто цієї допомоги потребує.

Ефективною формою роботи є організація квесту, який спрямований на розвиток комунікації, співпраці та відповідальності п'ятикласників. Завдяки виконання шкільних завдань з якими може зіштовхнутися будь-який школяр: сходити в бібліотеку, дати відповіді біля дошки, розповісти жарт та ін.

Таким чином, робота педагога стосовно соціальної адаптації учнів включає різноманітні форми, методи і прийоми роботи:

- робота в групах (через взаємодію, обговорення завдань, учні мають змогу ділитися власним досвідом задля досягнення спільної цілі);
- дискусії (активне обговорення розвиває критичне мислення; педагог-тренер стимулює учнів аргументувати висловлювання та демонструє ведення конструктивної дискусії);
- бесіди (індивідуальні та групові (сприяють глибшому розумінню учнями своїх переживань, створюють довірливі стосунки між педагогом і учнями, що є основою для створення безпечного освітнього середовища);
- ігри (в початковій школі провідною діяльністю учнів була ігрова, оскільки не всі учні могли адаптуватися до нових умов навчання, ігри залишаються ефективними методами у роботі з молодшими підлітками; особливу увагу слід звернути на рольові, ділові ігри та організаційно-діяльнісні);
- метод кейс-стаді (вирішення життєвих ситуацій, які можуть трапитися з кожним, розвивають критичне мислення, увагу та навчають самостійно приймати рішення);
- інтерактивні вправи (особливо динамічні та цінні, сприяють організованості та згуртованості колективу).

Отже, запропоновані форми і методи роботи в програмі соціальної адаптації підлітків, спрямовані на самопізнання, розуміння власних емоцій і почуттів, розвиток впевненості та основних компетентностей. Учні здобувають навички управління стресом, розширюють знання про здоровий спосіб життя, звички, правила роботи в колективі, а також вчать знаходити баланс між особистими потребами і соціальними вимогами.

2.3. Рекомендації для підвищення ефективності соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти

Перехід до підліткового віку супроводжується значними змінами, які мають усвідомлювати усі суб'єкти навчальної діяльності. Важливо, щоб дорослі вміли надавати підтримку, створити середовище, в якому всі учні почували себе безпечно і комфортно.

На основі експериментального дослідження і впровадження програми соціальної адаптації підлітків, запропоновано наступні рекомендації:

1. Упроваджуйте автономний стиль навчання, застосовуючи диференційований підхід: давати учням змогу обирати рівень складності завдань і можливі шляхи виконання.

2. Навчайте підлітків ефективно планувати свій час за допомогою SMART-цілей та регулярного введення щоденника та ін.

3. Розвивайте впевненість та позитивне ставлення до власного «Я»: проведення тренінгів для підвищення самооцінки, створення середовища довіри та підтримки через впровадження в класі правил толерантності, участі в гуртках, в інтерактивних заняттях для розвитку емоційного інтелекту тощо.

4. Вдосконалюйте комунікативні навички учнів. Під час навчання можна застосовувати рольові ігри, дебати, дискусії для розвитку вміння добирати аргументи та вести переговори. Упроваджуйте тренінги з комунікації, публічні виступи, управління конфліктами через театральні постанови та практичні кейси.

5. Вдосконалюйте організаторські навички учнів. Організуйте дні самоврядування та заходи, що формують лідерські риси та навички ефективної співпраці.

6. Дійте на випередження – протидійте шкільному булінгу! Рекомендовано проводити освітні лекції та дискусії щодо булінгу і його наслідків.

7. Для ефективної соціальної адаптації підлітків в межах навчального закладу залучайте інших педагогів, батьків, психологів та авторитетних дорослих чия думка важлива для молоді.

8. Вдавайтесь до педагогічного наставництва задля запобіганню емоційного вигорання, індивідуальної підтримки, розвитку професійних вмінь та розширення професійних компетентностей.

9. Упроваджуйте програми медіації та підтримки взаємодопомоги серед учнів: 1) тренінги для учнів, які допоможуть опанувати навички вирішення конфліктів; 2) створити «Службу шкільної медіації» – групу учнів-медіаторів, що демонструють конструктивне розв'язання конфліктів; 3) програми наставництва, де старші підтримують молодших; 4) розвиток культури взаємопідтримки та ін.

10. Навчайте критичному мисленню (аналіз інформації, фактчекінг, медіаграмотність, розбір маніпулятивних технік та ін.) та використовуйте сучасні інформаційні технології (цифрові інструменти навчання).

Отже, дотримання рекомендацій сприятиме підвищенню і корекції ефективності соціальної адаптації підлітків у навчальному закладі. Важливою умовою є залучення педагогів, батьків та психологів для комплексної роботи з підлітками.

Розвиток критичного мислення, навичок комунікації та самоорганізованості допоможе учням стати впевненішими, відповідальними та соціально активними.

Висновки до розділу 2

Проведений у межах розділу комплексний аналіз результатів діагностики рівня соціальної адаптації підлітків 5 класу Семидубського ліцею, а також розробка й апробація тренінгової програми, дозволяють зробити низку важливих узагальнень щодо особливостей адаптаційних процесів, чинників, що їх визначають, та ефективних шляхів соціально-педагогічної підтримки. Результати діагностичного, аналітичного та

практичного етапів дослідження переконливо доводять, що соціальна адаптація підлітків є багатовимірним процесом, який охоплює когнітивні, мотиваційні, емоційно-особистісні, поведінкові, комунікативні складові. Вона тісно пов'язана зі стилем взаємодії в родині, психологічним кліматом у класі, індивідуальними особливостями учнів та педагогічними впливами.

Дані експерименту свідчать, що більшість учнів 5 класу загалом демонструють високий рівень соціальної та особистісної адаптованості, що проявляється у здатності до конструктивної взаємодії з однолітками, позитивному ставленні до навчання, достатньо сформованих комунікативних і організаторських умінь. Проведений аналіз результатів діагностики показав значну частку учнів із «дуже високими» та «високими» показниками соціальної адаптованості у ставленні до батьків, вчителів, навчання, громадської діяльності, що свідчить про сприятливий мікроклімат та сформовані навички соціальної поведінки. Це є позитивним ресурсом для подальшого успішного розвитку.

Утім, важливою є ідентифікація певних груп ризику, адже соціальна адаптація не є рівномірною для всіх. У ході дослідження було виявлено окремих учнів із низьким рівнем комунікативних або організаторських схильностей, нестабільною самооцінкою, емоційною чутливістю, невпевненістю та труднощами у взаємодії з соціальним оточенням. Це підтверджує необхідність індивідуального підходу, соціально-психологічного супроводу та системної профілактичної роботи у класному колективі, спрямованої на підтримку дітей з нижчим адаптаційним рівнем.

Важливим здобутком дослідження стала розробка та впровадження тренінгової програми «Крок за кроком: твій шлях до успіху», яка базується на принципах інтерактивності, розвитку емоційного інтелекту, формуванні навичок саморегуляції, взаєморозуміння та групової згуртованості. Зміст програми враховує потреби сучасних підлітків, орієнтований на профілактику тривожності, формування конструктивних стратегій поведінки, розвиток автономності в навчанні та покращення комунікативних умінь.

Запропоновані вправи, ігри, психотехніки та кейс-методи сприяють підвищенню довіри в колективі, зміцненню лідерських якостей, розвитку здатності до саморефлексії та відповідальності.

Ефективність програми підтверджується тим, що її структура охоплює як індивідуальну, так і групову роботу, включає взаємодію з батьками, створює можливості для розвитку соціально важливих компетентностей, передбачених Концепцією Нової української школи. Особливо цінними є моделі, спрямовані на протидію булінгу, уміння долати конфлікти, формування позитивного «образу Я», розвиток життєстійкості та здатності до самоконтролю.

Проведений аналіз дозволив виокремити ключові умови ефективної соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти. До них належать: 1) створення безпечного соціального середовища; 2) систематичне застосування інтерактивних технологій навчання; 3) залучення учнів до групових форм діяльності; 4) розвиток автономного стилю навчальної поведінки; 5) зміцнення навичок комунікації та співпраці; 6) педагогічне наставництво й партнерство «учитель—учень»; 7) тісна співпраця школи та сім'ї; 8) формування культури, взаємоповаги, емпатії та відповідальності.

Таким чином, соціальна адаптація підлітків є процесом, який потребує комплексного, науково обґрунтованого підходу та системної педагогічної підтримки. Застосування діагностичних методик дає змогу глибоко дослідити індивідуальні особливості та виявити актуальні потреби учнів. Розроблена та впроваджена програма підтвердила свою ефективність як практичний інструмент підвищення рівня адаптованості, розвитку соціальних компетентностей і зміцнення психологічного благополуччя учнів.

Отже, сформована система роботи може бути використана як модель педагогічного супроводу підлітків у період їх переходу до середньої школи. Вона сприяє формуванню гармонійної, відповідальної, соціально активної особистості, здатної долати труднощі, встановлювати конструктивні стосунки та успішно взаємодіяти у соціальному середовищі.

ВИСНОВКИ

Результати вивчення й аналізу наукової літератури, практичного досвіду, експериментального дослідження з проблеми соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти, дали підстави для наступних висновків.

Соціальна адаптація у закладі загальної середньої освіти – це процес пристосування підлітка, його психологічних можливостей, станів і процесів до нових умов, змісту і форм навчання, а також соціальної ситуації, це узгодження вимог і очікувань, засвоєння нових ролей, норм і цінностей, усвідомлення своєї цінності. Соціальна адаптація підлітків у навчальному закладі залежить від рівня соціального інтелекту та є основою формування соціальної компетентності.

У соціальній теорії та практиці переважає структурно-функціональне розуміння поняття «соціальна адаптація». Відсутня однозначність у розмежуванні видів, форм, етапів, рівнів. Зокрема, виділяють такі види соціальної адаптації: психофізіологічна, психологічна, соціально-психологічна (А. О. Тат'янчиков), адонопластична, аутопластична, ситуативна, загальна (М. В. Терещенко, А. Д. Шапошніков), індивідуальна (А. В. Камбур, Р. К. Мертон). Адаптація також буває активною, пасивною, пасивно-активною, ситуативною тощо. Виділяють стадії соціальної адаптації: 1) ознайомлення; 2) пристосування; 3) прийняття (В. А. Оверчук) та ін.

Соціальна адаптованість – це шлях до успішної адаптації в суспільстві, послідовність психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, ефективність якої залежить від комунікації та взаємодії з іншими.

Основними критерієм адаптації підлітків є спільна діяльність педагогічного колективу; наступність в методах і прийомах навчання; оцінка досягнень учнів за попередній період; єдність підходів педагогів; внутрішня мотивація до навчання; спільна діяльність вчителів і батьків.

Соціальна адаптація підлітків реалізується на трьох рівнях: макросередовище (суспільство), мікросередовище (соціальні групи),

індивідуальний (внутрішньособистісний). Також враховує змістово-інформаційний, когнітивний, оцінний, результативний, поведінковий, корекційний критерії, що визначають її ефективність у закладі загальної середньої освіти (І. І. Бойко). На дослідницькому рівні прийнято виокремлювати високий, середній та низький рівні адаптивності, які визначають ставлення підлітків до різних типів відносин (І. І. Бойко, Н. В. Єзерська, Т. Паронс).

Соціальна адаптація підлітків характеризується суперечливими біологічними, психологічними, соціальними механізмами: формуванням самосвідомості та потребою у самовизначенні; кризою ідентичності; значним впливом однолітків через механізми навчання, наслідування та ідентифікації, що проявляються в конфліктах з дорослими та пошуку приналежності до підліткових мікрогруп; гендерними особливостями адаптації, що визначають стратегії поведінки хлопців і дівчат, їхній рівень розвитку емоційно-вольової / когнітивної сфер, чутливість до змін і травматичних факторів. У єдності подібні новоутворення впливають на становлення свідомості, самооцінку та адаптивні стратегії.

Технологія соціальної адаптації має ґрунтуватися на сучасних педагогічних засадах, компетентнісному підході з використанням активних методів і форм навчання / виховання (тренінгове навчання: кейс-стаді, проєктування, дискусії, для молодших підлітків – ділові, організаційні ігри, квести тощо), спільній співпраці усіх суб'єктів навчальної діяльності та враховувати всі особливості підліткового віку.

У результаті експериментального дослідження соціальної адаптованості підлітків Семидубського ліцею Семидубської сільської ради Дубенського району Рівненської області серед 13 учнів 5 класу виявлено такі тенденції: підлітки мають високий рівень соціально-психологічної адаптації та дуже високий і високий рівні особистісної адаптованості; властиве високе суб'єктивне ставлення до діяльності, самого себе та оточуючих у всіх типах відносин; характерний високий, рідше – середній

рівні шкільної мотивації в адаптації; здебільшого властивий автономний стиль навчальної діяльності, проте серед чотирьох учнів виявлено залежний стиль, невизначений – один учень; властиві середній і високий рівні самоорганізованості. Дівчата-підлітки мають високі рефлексивні вміння, володіють системним підходом до навчання; хлопці ж мають нижчу здатність до рефлексії, нижчу мотивацію до навчання. У хлопців-підлітків збільшення навантаження призводить до зниження мотивації, а низькі оцінки впливають на самоповагу й викликають реакції агресивного самозахисту.

Розроблено тренінгову програму «Крок за кроком: твій шлях до успіху», метою якої є корекція процесу соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти (на прикладі Семидубського ліцею), шляхом розвитку комунікативних, організаторських, індивідуальних навичок, а також допомога в усвідомленні ролі оточення та власних ресурсів у досягненні успіху у всіх сферах життя, покращення навичок самоорганізації та самоконтролю, а також сприяння розвитку впевненості в собі, цінності власної особистості та взаємоповаги до інших. Головне завдання програми – створення умов для успішного набуття життєво необхідних компетентностей. Зміст програми спрямований на формування особистісної, соціальної, когнітивної, здоров'якоорієнтованої, громадянської і правової компетентностей.

Розроблено практичні рекомендації для підвищення ефективності соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти.

Перспективами подальших досліджень є детальне вивчення чинників, що впливають на соціальну адаптацію підлітків, розширення діагностичного інструментарію, практичне удосконалення технології соціальної адаптації, впровадження нових інтерактивних методів і форм взаємодії з підлітками, а також спостереження за динамікою змін після впровадження тренінгової програми соціальної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андріяш М. О. Спілкування в контексті соціального пізнання та соціальної адаптації в підлітковому віці. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 97–102. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_21_18 (дата звернення: 09.02.2025).
2. Аркатова О. С., Єльчанінова Т. М., Постельник М. В. Становлення самосвідомості й соціальної адаптації як чинників, які зумовлюють життєві стратегії підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 1. С. 83–88. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2019_1_15 (дата звернення: 09.02.2025).
3. Бойко І. І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання : дис... канд. психол. Наук: 19.00.07. Київ, 2002. 243 с.
4. Бойко І. І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання : автореф. дис... канд. психол. Наук: 19.00.07. Київ, 2002. 20 с.
5. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №3. 2013. С. 55–61.
6. Вавілова А. С. «Дитячо-підліткова шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта: досвід адаптації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 2(1). С. 50–56. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2\(1\)__10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2(1)__10) (дата звернення: 09.02.2025).
7. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та ін. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа). Київ : Видавництво «Алатон», 2017. 376 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/0Bzt9FAqrO9WcTndWOEhXbE56cUE/view> (дата звернення: 09.02.2025).
8. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та ін. Вчимося жити разом. Практикум для учнів з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (основна і старша школа). Київ : Видавництво «Алатон», 2017. 272

c.URL:<https://drive.google.com/file/d/0Bzt9FAqrO9WcY3h5bm9CZVFzVFk/view> (дата звернення: 09.02.2025).

9. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та ін.. Вчимося жити разом. Програма з розвитку соціальних навичок учнів основної та старшої школи у курсі «Основи здоров'я». Київ : Видавництво «Алатон», 2017. 32 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/0Bzt9FAqrO9WcanB6Mko1aThWQU0/view> (дата звернення: 09.02.2025).

10. Гельбак А. М. Психологічні умови соціальної адаптації підлітків в умовах перехідних процесів. *Наукові записки Малої академії наук України*. Серія : Педагогічні науки. 2014. Вип. 6. С. 301–307. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snjasu_2014_6_38 (дата звернення: 09.02.2025).

11. Глушко Н. В., Супрун М. О. Дезадаптація підлітків: причини й наслідки. *Вчені записки Таврійського національного університету (ТНУ) ім. В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. 2021. Том 32 (71). С. 37

12. Голоцван О. А. Я – моє здоров'я – моє життя: навч.-метод. Посіб. Київ : Навч. книга, 2005. 247 с.

13. Грубляк В. В. Когнітивно-поведінкова терапія як шлях до адаптації при психосоціальній дисфункції у дітей та підлітків з обмеженими функціональними можливостями. *Український медичний часопис*. 2021. № 4. С. 57–59. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/UMCh_2021_4_13 (дата звернення: 09.02.2025).

14. Дзюбенко О. А. Соціально-психологічні умови адаптації молодших підлітків при переході до основної школи. *Вісник післядипломної освіти*. 2011. Вип. 5. С. 229–236. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2011_5_30 (дата звернення: 09.02.2025).

15. Дідик Н. М. Діагностика соціально-психологічної адаптації підлітків. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. Серія : Соціально-педагогічна. 2015. Вип. 24. С. 53–61. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znprkp_sp_2015_24_8 (дата звернення: 09.02.2025).

16. Дубровіна І. В. Вікова і педагогічна психологія. Миколаїв: Академія. 2003. С. 155.
17. Дубчак Ю. Соціально-психологічні аспекти адаптації підлітків у закладах інтернатного типу. *Збірник наукових праць: психологія*. 2016. Вип. 21. С. 45–50. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpsfp_2016_21_8 (дата звернення: 09.02.2025).
18. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості / життєстійкості у дітей та дорослих: методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д. Д. Романовська., М. Г. Ящук Чернівці, 2018. 180 с.
19. Єзерська Н. В. Аналіз проблем соціально-психологічної адаптації обдарованих учнів підліткового віку. *Молодий вчений*. 2015. № 9(2). С. 123–126. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_9\(2\)__32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_9(2)__32) (дата звернення: 09.02.2025).
20. Єзерська Н. В. Соціально-психологічні особливості процесу адаптації підлітків. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3. С. 35–39. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2016_3_8 (дата звернення: 09.02.2025).
21. Єзерська Н. Організація діяльності соціально-психологічного супроводу адаптації обдарованих учнів підліткового віку в умовах школи-інтернату. *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика*. 2017. Вип. 2. С. 68–78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nivoo_2017_2_10 (дата звернення: 09.02.2025).
22. Завгородня О. В., Минаєнко Т. А. Особливості самоствердження підлітка в процесі адаптації до середньої ланки школи. *Габітус*. 2021. Вип. 28. С. 74–78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2021_28_14 (дата звернення: 09.02.2025).
23. Завгородня О. В., Мінаєнко Т. А., Депутат В. В. Гендерні аспекти адаптації підлітка до середньої ланки школи. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія.

2021. Т. 32(71), № 4. С. 82–87. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2021_32\(71\)_4_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2021_32(71)_4_16) (дата звернення: 09.02.2025).

24. Заєць С. С. Адаптація як соціально-психологічний механізм соціалізації особистості. *Зб. наук. праць Уманського держ. пед. у-нту ім. П. Тичини*. С. 5–10. URL: <https://surl.li/urynsp> (дата звернення: 25.02.2025).

25. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практичний посібник / авт.-упор.: І. І. Ткачук, Н. В. Пророк, Н. В. Лунченко, В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко; за заг. ред. В. Г. Панка. 2-ге вид., доповн. І переробл. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100 с.

26. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості. Чернівці: «Золоті литаври», 2012. 252 с.

27. Каньоса Н. Особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2017. Вип. 22(1). С. 119–125. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo_2017_22\(1\)_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo_2017_22(1)_23) (дата звернення: 09.02.2025).

28. Клішевич Н. А. Соціально-педагогічні умови формування організаційно-адаптаційних умінь підлітків у процесі особистісного становлення. *Наукові записки Малої академії наук України*. Серія : Педагогічні науки. 2014. Вип. 5. С. 165–171. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snjasu_2014_5_26 (дата звернення: 09.02.2025).

29. Козирєв М. П. Соціологія: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2013. 440 с.

30. Лизун І. Ф. Методичні аспекти соціально-педагогічної діяльності щодо формування у підлітків із сімей трудових мігрантів навичок соціальної адаптації. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Педагогічні науки. 2016. № 2. С. 97–100. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2016_2_21 (дата звернення: 09.02.2025).

31. Лизун І. Ф. Модель соціальної адаптації в контексті дослідження підлітків із сімей трудових мігрантів. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2014. № 1. С. 68–72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/spttp_2014_1_12 (дата звернення: 09.02.2025).

32. Лисенко Л. М. Взаємозв'язок агресивності та соціально-психологічної адаптації у підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 3. С. 73–79. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2019_3_12 (дата звернення: 09.02.2025).

33. Миропольцева Н. І., Амплєєва О. М., Хоржевська І. М. Вплив батьківських установок на статево-рольову ідентичність підлітка. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія : Психологія. Т. 31 (70). №3. 2020. С. 118–122.

34. Мицик Г., Попова А., Богданова М. Використання гейміфікації в системі соціально-психологічної адаптації підлітків-вимушених переселенців. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2022. Вип. 3. С. 92–103. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzbdpu_2022_3_10 (дата звернення: 09.02.2025).

35. Мотков С. О. Взаємозв'язок самоставлення та адаптаційної поведінки підлітків з травмуючим досвідом. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 6(1). С. 68–73. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_6\(1\)__14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_6(1)__14) (дата звернення: 09.02.2025).

36. Мотков С. О. Особливості адаптаційної поведінки підлітків із травмуючим досвідом. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 3(1). С. 109–115. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_3\(1\)__21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_3(1)__21) (дата звернення: 09.02.2025).

37. Оверчук В. А. Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. *«Index Copernicus International»*: інформац. зб. Міжнародної наукометричної бази (Республіка Польща). 2019. С. 255–266.

38. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : посібник. Київ : Академ.видав, 2003. 446 с.
39. Палько Т. В., Рошко В. І. Комунікабельність як чинник соціально-психологічної адаптації підлітків. *Перспективи та інновації науки* (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2023. № 13. С. 534–547. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2023_13_49 (дата звернення: 09.02.2025).
40. Парсонс Т. Соціальна структура і особистість: зб. Творів / пер. з англ. В. Верлоки і В. Кебуладзе. Київ: Дух і літера, 2011. 337 с.
41. Підліток в умовах війни: психосоціальні аспекти, гендерні виміри та стратегії адаптації : монографія / [Т. Д. Щербан та ін.] ; Мукачів. Держ. ун-т, Міжнар. Фонд охорони здоров'я та навколиш. Середовища «Регіон Карпат» NEEKA. Мукачево : РВВ МДУ, 2024. 127 с.
42. Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2024 рік: розпорядження Кабінету Міністрів України від 5 липня 2024 р. №632-р. *Верховна Рада України*: офіц. портал. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/632-2024-%D1%80#Text> (дата звернення: 30.12.2024 р.).
43. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
44. Сватенкова. Т. І. Психологічний потенціал особистості: підлітковий вік: монографія / за заг. ред. д-рки психол. наук, проф. Л. Д. Заграй; Прикарпат. держ. ун-т ім. Василя Стефаника. Ніжин: Лисенко М. М. [вид.], 2024. 439 с.
45. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності : метод. Посібн. / К. А. Андросович, Л. І. Ткаченко, Г. В. Ільїна, І. О. Якімова, В. М. Шульга. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 106 с.

46. Стефюк К. М. Соціально-педагогічна діяльність з адаптації молодших підлітків до умов закладу загальної середньої освіти. *Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи: матеріали міжвуз. дистанц. студ. наук.-практ. конф., Харків (27 трав. 2020 р.)*. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди / за ред. М. П. Васильєвої. Харків : ХНПУ, 2020. С. 112–114.

47. Сушик Н. Компетентнісний підхід у реалізації технології формування здорового способу життя дітей підліткового та юнацького віку з використанням методу «рівний – рівному». *Нова педагогічна думка*. 2019. № 4 (100). С. 91–95. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2019_4_21 (дата звернення: 09.02.2025).

48. Сушик Н. С. Формування здоров'язбережувальної компетентності дітей у реалізації технології соціального виховання особистості «Вчимося жити разом». *Ввічливість. Humanitas*. 2023. № 3. С. 118–125. URL: <http://journals.vnu.volyn.ua/index.php/humanitas/article/view/1280/1191> (дата звернення: 09.02.2025).

49. Татяничков А. О. Емпіричне дослідження адаптації підлітків до навчальної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 1. С. 193–198. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2019_1_34 (дата звернення: 09.02.2025).

50. Татяничков А. О. Особливості розумових операцій у зв'язку з адаптацією підлітків до навчання в основній школі. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2013. Вип. 45(1). С. 235–242. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2013_45\(1\)__27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2013_45(1)__27) (дата звернення: 09.02.2025).

51. Татяничков А. О. Програма формування розумових операцій підлітків як засіб адаптації до навчання в основній школі. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. 2015. Вип. 37. С.

143–149. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vird_2015_37_25 (дата звернення: 09.02.2025).

52. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 312 с.

53. Федоришин Г. М. Психологічні детермінанти шкільної дезадаптації підлітків: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07; Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. Рівне, 2002. 19 с.

54. Цимбал І. І. Соціальна адаптація старших підлітків в умовах спеціалізованої школи гуманітарного профілю : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Луган, держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Луганськ, 1999. 19 с.

55. Чернета С.Ю, Белкіна-Ковальчук О.В., Колосок А.М. Освітній простір як ресурс соціальної підтримки дітей внутрішньо переміщених осіб у територіальних громадах. Ввічливість. Humanitas. 2025. № 4. С. 205-213. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.4.26>

56. Чернецька Ю. І. Соціально-педагогічні умови адаптації старших підлітків у загальноосвітніх санаторних школах-інтернатах : дис... канд. пед. наук: 13.00.05. Харків, 2008. 278 с.

57. Шапошніков А. Д., Терещенко М. В. Психологічні особливості адаптації у підлітковому віці. Київський нац. ун-т ім. Б. Д. Грінченка. 2014, С. 9.

ДОДАТКИ

Додаток А

Сертифікати про підвищення кваліфікації




PROMETHEUS

СЕРТИФІКАТ
Виданий 15.12.2023
prometheus.org.ua

СЕРТИФІКАТ

ЦЕЙ СЕРТИФІКАТ ЗАСВІДЧУЄ, ЩО

Нійоля Березюк

успішно закінчив(ла) курс
**Підвищення кваліфікації педагогічних працівників:
нові вимоги і можливості,**

наданий викладачами курсу
через платформу масових відкритих онлайн-курсів **Prometheus**.

та навчився(лася):

- інформаційно-комунікаційній компетентності;
- оцінювально-аналітичній компетентності;
- управлінській компетентності;
- лідерській компетентності;
- проєктивній, рефлексивній, прогностичній, організаційній компетентностям;
- здатності до навчання протягом життя.

Форма навчання - дистанційна.

Кількість годин - 15 годин (0,5 кредита ЄКТС).



Олександр Елькін
Болшова Радн ГО «ЕдКемп Україна»

Автентичність цього сертифікату може бути перевірена за
<https://certs.prometheus.org.ua/cert/82963fddc324c91adi5e941b386878b>



РІВНЕНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

СЕРТИФІКАТ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

Засвідчує, що

Березюк Нійоля Кестутисівна

«05 квітня» 2024 року пройшов (ла) 8-годинне підвищення кваліфікації учителів початкових класів закладів загальної середньої освіти за програмою «Діяльнісний підхід у початковій школі в реаліях сьогодення»

Опис досягнутих результатів навчання:

- поглиблено знання з ефективних стратегій реалізації діялісного підходу у початковій школі в умовах воєнного та довоєнного часу;
- удосконалено вміння упроваджувати в освітньому процесі діяльнісні методи навчання, зокрема спрямовані на підтримку психосоціального благополуччя дітей, подолання освітніх розривів і втрат;
- забезпечено розвиток загальних і професійних компетентностей;
- активізовано розвиток значущих професійних якостей, зокрема, агентності, гнучкості мислення, психологічної стійкості, рефлексивності, мотивації до професійного самовдосконалення, самоменеджменту в умовах сьогодення.

Директор
Рівненського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти
Алла ЧЕРНІЙ



Керівниця освітніх ініціатив
the LEGO Foundation в Україні
Оксана ПОМА

The LEGO Foundation

м. Рівне, 05.04.2024
ПІК 02139765/744-74

PROMETHEUS

СЕРТИФІКАТ
Виданий 02.10.2024
prometheus.org.ua



NOVA
UKRAINE

Перша допомога і саєднiгована
FAST

Федір Сердюк
Підприємств, засновник компанії
«Перша допомога та спеціалізована»
FAST

Прогнозується: 437759 20240907
Надання освітніх послуг з підвищення кваліфікації
Надання освітніх послуг з підвищення кваліфікації

СЕРТИФІКАТ

ЦЕЙ СЕРТИФІКАТ ЗАСВІДЧУЄ, ЩО

Ніюля Березюк

успішно закінчив(ла) курс

Перша домедична допомога в умовах війни,

наданий викладачами курсу

через платформу масових відкритих онлайн-курсів **Prometheus.**

та навчився(лася):

- оцінювально-аналитичній компетентності;
- лідерській компетентності;
- компетенції з інформальної освіти та професійно-особистісного розвитку;
- здатності до навчання протягом життя.

Форма навчання - дистанційна.

Кількість годин - 15 годин (0,5 кредита ЕКТС).

Автентичність цього сертифіката може бути перевірена за

<https://certs.prometheus.org.ua/cert/0f8bc3b68b2e48c7bcd63dbb63dd0d80>



РІВНЕНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯ ДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

СЕРТИФІКАТ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ

Засвідчує, що

Березюк Ніюля Кентутисівна

12 жовтня 2024 року пройшов (ла) **8-годинне** підвищення кваліфікації керівників директорів та заступників директорів) закладів загальної середньої освіти за програмою «Діяльнісний підхід у загальній середній освіті в реаліях сьогодення» та досягла усіх програмних результатів, зокрема:

- визначати характерні особливості діяльнісного підходу в освіті;
- розрізняти діяльнісні методи навчання серед інших методів;
- використовувати потенціал діяльнісних методів навчання для подолання освітніх розривів і втрат;
- проєктувати діяльнісне освітнє середовище;
- сприяти розвитку наскрізних умінь, агентності та креативності здобувачів освіти засобами діяльнісного підходу;
- застосовувати діяльнісні стратегії і методи в управлінській діяльності;
- використовувати інструменти психосоціальної підтримки;
- застосовувати потенціал діяльнісних методів навчання у підтримці благополуччя дітей та педагогів в освітньому процесі;
- використовувати інструменти діяльнісного підходу для психосоціальної підтримки власного благополуччя, складати план роботи про себе;
- визначати умови успішної реалізації діяльнісного підходу у ЗЗСО;
- здійснювати управлінський супровід діяльнісного підходу у початковій школі ЗЗСО;
- впроваджувати методи підтримки і зростання професійної спільноти ЗЗСО;
- застосовувати рефлексивні управлінські стратегії і методи.

Директор
Рівненського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти
Алла ЧЕРНІЙ



Керівниця освітніх ініціатив
the LEGO Foundation в Україні

The LEGO Foundation

м. Рівне, 12.10.2024
ПК 02139765/9686-24

КОМУНАЛЬНА УСТАНОВА
"ПРИВІЛЬНЕНСЬКИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ"
Привілюненської сільської ради Дубенського району Рівненської області



СЕРТИФІКАТ

ЄДРПОУ 44019775
квעד 85.59

засвідчує, що

БЕРЕЗЮК НІЙОЛЯ КЕСТУТИСІВНА

взяла участь у онлайн-тренінгу з теми
«Запобігання та протидія насильству в освітньому середовищі:
ефективні стратегії та практичні інструменти»

Кількість академічних годин — 10



Директор

Мельник **Наталія МЕЛЬНИКОВА**

Привілюне, 18.11.2024

РН №1684/24

Програмні результати навчання

- знання та розуміння концептуальних засад освітнього законодавства в частині запобігання насильству та унеможливлення жорстокого поводження з дітьми;
- знання алгоритму дій при виявленні випадків насильства та жорстокого поводження;
- вміння застосовувати ефективні стратегії комунікації та інструменти для запобігання та вирішення конфліктних ситуацій;
- здатність добирати доцільні методи взаємодії з учасниками освітнього процесу, що враховують індивідуальні особливості й потреби, використовуючи різні ресурси і засоби;
- здатність здійснювати рефлексію педагогічної діяльності, критично оцінювати процес професійного становлення, самостійно керувати професійним розвитком.

Сертифікат розроблено відповідно до постанови КМУ від 21.08.2019 №800
(зі змінами, внесеними постановою КМУ від 27.12.2019 №1133)



РІВНЕНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

С В І Д О Ц Т В О

СПК № 02139765 1248 25

за свідчує, що

Березюк Ніюля Кестутисівна

успішно завершив(ла) навчання за програмою / напрямом

Вчителі предметів / інтегрованих курсів мистецької освітньої галузі (музичне мистецтво, образотворче мистецтво, інтегрований курс «Мистецтво»)

Напрямок: Розвиток професійних компетенцій

Формою підвищення кваліфікації: семіна

Обсяг: 10 год / 1 ЕКТС

Список досягнених результатів:

здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових

результатів навчання учнів;

здатність формувати та розвивати в учнів ключові компетенції та

уміння, спільні для всіх компетенцій;

здатність здійснювати інтегроване навчання учнів;

здатність добирати і використовувати сучасні ефективні методики і

технології навчання, виховання та розвитку учнів;

здатність планувати освітній процес і прогнозувати його результати;

здатність організовувати різні види форм навчальної та пізнавальної діяльності учнів;

здатність здійснювати оцінювання й аналізувати результати навчання учнів.

Терміни навчання: 03 лютого - 06 лютого 2025

Дата видачі: 06 лютого 2025 року

Директор



Алла ЧЕРНІЙ

Програма навчання



Перевірити документ



Волинський національний університет імені Лесі Українки



Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ

СЕРТИФІКАТ

№ 1/7705

засвідчує, що

БЕРЕЗЮК Нійоля

пройшов (-ла) курс Всеукраїнського вебінару

"СУЧАСНІ ТРЕНДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ"

25 годин, кількість кредитів ЄКТС – 0,8

11 лютого – 18 березня 2025 року



Ректор

Олена КАРАМАН

м. Полтава – 2025 рік



ДОДАТОК ДО СЕРТИФІКАТУ

Тематичний зміст Всеукраїнського вебінару
«СУЧАСНІ ТРЕНДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ»



№	Дата проведення	Тема	Спікер	Компетентності
1.	11.02.2025	Сутність поняття гендерно зумовленого насильства (ГЗН) та шляхи протидії йому	ТРУБАВІНА Ірина – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної педагогіки ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»	– оперувати поняттям «гендерно зумовлене насильство» (ГЗН) у науковому та практичному контексті, розрізняючи його види, форми та ознаки; – ідентифікувати основні причини та фактори, що сприяють виникненню ГЗН у різних соціальних середовищах (родині, освітні заклади, громада тощо); – застосовувати інструменти первинної профілактики та раннього виявлення випадків ГЗН у соціальній роботі, освітній та громадській практиці; – використовувати комунікативні та емоційно-регуляторні навички для роботи з об'єктами роботи, проявляючи емпатію, толерантність та професійну відповідальність; – аналізувати існуючі державні, недержавні та міжнародні механізми протидії ГЗН, а також шукати ефективні практики локальної взаємодії в умовах громади.
2.	18.02.2025	Ідентифікація ГЗН та кейс-менеджмент ситуацій ГЗН	ТРУБАВІНА Ірина – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної педагогіки ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»	– розпізнавати ознаки гендерно зумовленого насильства (ГЗН) у різних формах (фізичне, психологічне, сексуальне, економічне тощо) та виявляти ризики його виникнення; – застосовувати алгоритми первинної і поглибленої ідентифікації випадків ГЗН, спираючись на етичні принципи та правові норми.

№	Дата проведення	Тема	Спікер	Компетентності
				– володіти базовими знаннями про принципи кейс-менеджменту в контексті ГЗН та розуміти його етапи (оцінка потреб, планування, координація послуг, моніторинг і завершення випадку); – забезпечувати конфіденційність, недискримінацію та інформовану згоду під час роботи з постраждалими особами.
3.	25.12.2025	Психосоціальна підтримка при ГЗН	ГРУБАНІНА Ірина – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної педагогіки ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»	– пояснювати сутність психосоціальної підтримки постраждалих від ГЗН, її завдання, принципи та етичні засади; – визначати емоційні, психологічні та соціальні наслідки ГЗН для різних категорій постраждалих (діти, жінки, чоловіки, особи з інвалідністю тощо); – організовувати ефективну взаємодію з іншими фахівцями (психологами, медиками, соціальними працівниками, правоохоронцями) для забезпечення комплексної підтримки постраждалих; – оцінювати потреби постраждалої особи та планувати індивідуальні маршрути підтримки з урахуванням її ресурсу, готовності до змін та соціального оточення; – запобігати професійному вигоранню та вторинній травматизації фахівця, який працює з випадками ГЗН.
4.	18.03.2025	Булінг. Мобінг. Сексуальні домагання. Як з цим боротись?	ПШЕД Ольга – кандидат соціологічних наук, доцент, доцентка кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Київського столичного університету імені Бориса Грінченка	– розрізняти форми насильницької поведінки: булінг, мобінг, сексуальні домагання – за характером, контекстом і учасниками ситуації; – ідентифікувати ознаки булінгу та мобінгу в освітньому, трудовому й побутовому середовищі, а також розпізнавати ризики їх розвитку; – розуміти психологічні наслідки насильницької поведінки для жертв, агресорів та свідків, враховуючи вікові, соціальні й гендерні особливості;

№	Дата проведення	Тема	Спікер	Компетентності
				– застосовувати алгоритми дій у ситуаціях булінгу, мобінгу чи сексуальних домагань, зокрема з урахуванням чинного законодавства України; – інформувати про права постраждалих та можливі механізми захисту через юридичні, психологічні та соціальні інструменти.

Додаток Б

Таблиця Б.1

Контент-аналіз поняття «соціальна адаптація підлітків»

№ з/п	Назва джерела	Зміст поняття	Ознаки
1	Алендарь Н. І. Соціальна адаптація теоретичний аспект. <i>Психолого-педагогічні проблеми сільської школи</i> . Серія «Виховна робота, 2009, с. 85-92. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagogog_probl_silsk_shkolu/28/visnuk_14.pdf	«Соціальна адаптація – активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між особою, її внутрішнім станом і навколишнім середовищем саме тепер та з перспективою майбутнього»	Інтеграція людини в суспільство у ході якої відбувається формування самосвідомості, рольової поведінки, здатності до самоконтролю, адекватних зв'язків і стосунків. Здійснюється шляхом пристосування людини до наявних норм і вимог
2	Беспалько О. В. Соціальна педагогіка : схеми, таблиці, коментарі : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2009. С. 25.	«Соціальна адаптація – процес, формування адекватної системи стосунків із соціальними об'єктами, інтеграція особистості в соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового	Пристосування індивіда до умов соціального середовища; формування адекватної системи стосунків із соціальними об'єктами; інтеграція особистості в соціальні групи; діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов; прийняття норм і

		середовища»	цінностей нового середовища
3	Дідик Н. М. Діагностика соціально-психологічної адаптації підлітків. <i>Збірник наукових праць Київського-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна</i> . 2015. Вип. 24. С. 53–61	«Соціальна адаптація – це активне пристосування людини до місцевих умов соціального середовища шляхом засвоєння норм, цінностей, стилів поведінки, які є у суспільстві»	Пристосування особистості до соціального середовища шляхом засвоєння норм, цінностей і стилів поведінки оточення
4	Заєць С. С. Адаптація як соціально-психологічний механізм соціалізації особистості. <i>Зб. наук. праць Уманського держ. пед. у-нту ім. П. Тичини</i> . С. 5–10.	«Соціальна адаптація – це пристосування індивіда до групових норм та самої соціальної групи»	Пристосування до умов існування в певному середовищі. Характеризується рефлексією, емпатією, ідентифікацією, емпатією, прийомом зворотного зв'язку
5	Клішевич Н. А. Соціально-педагогічні умови формування організаційно-адаптаційних умінь підлітків у процесі особистісного становлення. <i>Наукові</i>	«Соціальна адаптація – процес установаження оптимальної відповідності особистості та навколишнього середовища в ході здійснення властивої для	Процес установаження відповідності в результаті якого індивід задовольняє актуальні потреби та реалізує пов'язані з ними значимі цілі, забезпечуючи в той же час відповідність

	затиски Малої академії наук України. Серія : Педагогічні науки. 2014. Вип. 5. С. 165—171	людини діяльності»	максимальної діяльності людини, її поведінки, вимогам середовища
6	Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності : метод. Посібн. / К. А. Андросович, П. І. Ткаченко, Г. В. Ілліна, І. О. Якімова, В. М. Шульга. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. С. 24	«Соціальна або соціально-психологічна адаптація (СПА) передбачає прилучення особистості до нових груп, а також видів діяльності, що наявні в певному соціумі».	Прилучення особистості до нових груп; прилучення особистості до нових видів діяльності у визначеному соціальному середовищі.
7	Соціологія: методичні вказівки до семінарських занять для бакалаврів спеціальності 081 «Право» денної форми навчання/ уклад. О.О. Піменова, Луцьк: Луцький НТУ, 2017. 56с.	Соціальна адаптація – «вид взаємодії окремої особи чи соціальної спільності із середовищем, у процесі якої погоджуються вимоги та очікування її учасників; результат процесу їх пристосування до нового соціального оточення»	Вид взаємодії особи із середовищем у процесі якої узгоджуються вимоги між очікуванням і реальністю, а також результат процесу пристосування
8	Токарева Н. М. Сучасний підліток у	«Соціальна адаптація (лат. adaptare –	Процес пристосування особистості до нових

	системі психолого-педагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. С. 254.	пристосовуватися) – процес пристосування і активного освоєння особистістю нових соціальних умов або соціального мікросередовища, в межах яких нею вибудовуються нові психологічні або соціальні мікростосунки».	соціальних умов або соціального мікросередовища; процес активного освоєння особистістю нових соціальних умов або соціального мікросередовища; побудова особистістю нових психологічних або соціальних взаємин
9	Чернецька Ю. І. Соціально-педагогічні умови адаптації старших підлітків у загальноосвітніх санаторних школах-інтернатах : автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.05. Луганськ, 2008. С. 16.	«Адаптація старших підлітків до ЗСШ визначена як процес їхньої взаємодії із внутрішнім та зовнішнім середовищем загальноосвітніх санаторних шкіл-інтернатів, спрямований на інтеграцію з цим середовищем, самовизначення в ньому, подальше набуття і реалізацію особистісного соціального досвіду».	Процес взаємодії підлітків із внутрішнім та зовнішнім середовищем загальноосвітніх санаторних шкіл-інтернатів; інтеграція підлітків у середовище; самовизначення підлітків у середовищі; здобуття і реалізація особистісного соціального досвіду
10	Шапошніков А.Д., Терещенко М.В. Психологічні	«Соціальна адаптація – це відсутність переживання конфлікту	Відсутність внутрішнього і зовнішнього конфлікту,

	особливості адаптації у підлітковому віці. Київський нац. ун-т ім. Б.Д. Грінченка. 2014, С. 9.	із середовищем»; «процес подолання проблемних ситуацій особистістю у ході якого використовуються набуті навички соціалізації»	процес подолання особистістю проблемних ситуацій
--	--	---	---

Таблиця Б.2

Характеристика програми тренінгового курсу «Вчимося жити разом» через формування лідерської компетентності у підлітків молодшого, середнього і старшого віку

Назва та мета уроку-тренінгу	Очікувані результати (Учні ...)	Формування лідерської компетентності
5 клас		
Вступний тренінг Мета: ознайомлення з метою курсу «Вчимося жити разом», формування поваги до прав людини	Розуміють різницю між тренінгом та уроком. Називають права дитини. Пояснюють важливість поваги до інших	Розвиток навичок комунікації та соціальної відповідальності
Ти – особливий Мета: розвиток самооцінки та особисте самовдосконалення	Називають свої переваги і недоліки. Визначають шляхи саморозвитку	Зміцнення впевненості, особистої відповідальності
Ми – особливі Мета: розвиток толерантності та командної роботи	Дають визначення дискримінації та толерантності. Наводять приклади командної роботи	Формування навичок співпраці, відповідальності за власні рішення
Про почуття і співчуття Мета: розвиток емоційного інтелекту	Розрізняють почуття і співчуття. Практикують емпатію	Розвиток соціальних навичок, емпатії
6 клас		
Самооцінка і здоров'я людини	Пояснюють значення терміну «самооцінка».	Розвиток самопізнання,

Мета: навчити підлітків розуміти значення самооцінки, розрізняти різні її рівні та оцінювати переваги адекватної самооцінки	Розпізнають занижену, завищену й адекватну самооцінку. Оцінюють переваги адекватної самооцінки	уміння поставити та досягти цілі, формування впевненості в собі
Вчимося прийняти рішення Мета: допомогти підліткам розрізняти прості та складні рішення, а також пояснити алгоритм прийняття рішення за «правилом світлофора»	Розрізняють прості та складні рішення. Пояснюють алгоритм прийняття рішення за «правилом світлофора»	Розвиток аналітичного мислення, здатність до зважених рішень, розвиток стратегічного бачення
Як протидіяти тиску однолітків? Мета: навчити підлітків розпізнавати соціальні впливи та маніпуляції, а також протидіяти їм	Розпізнають позитивні і негативні соціальні впливи. Розуміють причини маніпуляцій та навчаються протидіяти їм	Формування впевненості у своїх діях, здатність приймати рішення під тиском
Спілкування і здоров'я Мета: допомогти підліткам зрозуміти важливість засобів комунікації та розпізнавати вербальні та невербальні канали спілкування	Пояснюють важливість засобів комунікації. Розпізнають вербальні і невербальні канали комунікації	Розвиток ефективних комунікаційних навичок, здатність створювати довірливі стосунки
Стили спілкування Мета: навчити підлітків розпізнавати різні стилі	Розпізнають пасивний, агресивний та ін. стилі спілкування.	Формування навичок лідерства через позитивну

спілкування, аналізувати їх переваги та недоліки	Аналізують переваги і недоліки різних стилів	комунікацію, здатність вести переговори
Навички спілкування Мета: допомогти підліткам оцінити рівень своєї успішності у спілкуванні та навчити їх правильно знайомитися і підтримувати розмову	Оцінюють рівень своєї успішності у спілкуванні. Демонструвати вміння правильно знайомитися та підтримувати розмову	Розвиток комунікативних навичок, вміння взаємодіяти зі світовими людьми, впевненість у спілкуванні
Стосунки і здоров'я Мета: навчити підлітків розрізняти здорові та нездорові стосунки, а також показати важливість роботи в команді	Розрізняють здорові і нездорові стосунки. Демонструють здатність працювати в команді	Розвиток соціальної відповідальності, здатність налагоджувати конструктивні міжособистісні стосунки
Види і наслідки конфліктів Мета: пояснити підліткам значення термінів «конфлікт» та «конфлікт поглядів», а також навчити їх вибирати способи вирішення конфліктів	Пояснюють значення термінів «конфлікт», «конфлікт поглядів» Розпізнають конфлікти та обирають способи їх вирішення	Формування лідерських навичок у вирішенні конфліктів, здатність підтримувати гармонійні стосунки
Як залагодити конфлікт? Мета: навчити підлітків розрізняти «Я-повідомлення» та «Ти-повідомлення», а також	Розрізняють «Я-повідомлення» та «Ти-повідомлення». Демонструвати здатність контролювати	Розвиток самоконтролю та конструктивного вирішення конфліктів, лідерські

допомогти їм контролювати себе в конфліктних ситуаціях	себе в конфліктних ситуаціях	навички у складних ситуаціях
Підліткові компанії Мета: навчити розпізнавати дружні та небезпечні компанії та продемонструвати здатність припиняти агресію та насилля	Розпізнають дружні та небезпечні компанії. Демонструють здатність припиняти агресію і насилля	Розвиток самоконтролю та конструктивного вирішення конфліктів, лідерські навички у складних ситуаціях
7 клас		
Розбудова самооцінки Мета: ознайомити учнів з поняттям «психологічна рівновага» та способами формування здорової самооцінки	Учні знають ознаки психологічної рівноваги, види самооцінки. Оцінюють рівень своєї психологічної рівноваги та самооцінку. Пояснюють, як певна самооцінка порушення на поведінку підлітків. Аналізують вплив критики на самооцінку	Розвиток навичок самопізнання та критичного мислення. Сформувати здатність до самоконтролю та підвищення самооцінки через усвідомлення особистих сильних сторін
Синергія стосунків Мета: ознайомити учнів з поняттями синергії, сприяти розвитку навичок розбудови стосунків	Розкривають значення терміну «синергія». Аналізують якість своїх стосунків. Наводять приклади синергії у природі, техніці, спорті, стосунках.	Формування навичок командної роботи, співпраці та лідерства через розуміння важливості взаємодії та взаємоповаги

	Демонструють уміння покращувати стосунки, що містять спільну мову з дорослими та однолітками	
Стрес і психологічна рівновага Мета: вчити дітей визначати джерела стресу у своєму житті, використовуючи техніку самоконтролю	Пояснюють, що таке стрес, яке є види стресу. Називають чинники, які викликають стрес. Оцінюють індивідуальний вплив стресорів. Демонструють уміння використовувати техніку самоконтролю у стресових ситуаціях	Розвиток навичок стрес-менеджменту та самоконтролю, здатність підтримувати рівновагу в складних ситуаціях
Керування стресами Мета: ознайомити з впливом стресу на здоров'я та фізичними, емоційними й духовними способами керування стресом	Розпізнають фізіологічні та психологічні ознаки стресу і стресового перевантаження. Пояснюють, як стрес впливає на здоров'я. Знають фізичні, емоційні та духовні способи керування стресом	Розвиток здатності до керування емоціями, пошуків між фізичними та психологічними аспектами життя. Формування лідерства через активне застосування технік стрес-менеджменту
Стреси екстремальних ситуацій Мета: ознайомити учнів з	Учні знають стресори надзвичайних ситуацій. Розповідають про	Розвиток психологічної стійкості в

особливостями стресу у надзвичайних ситуаціях. Розвивати навички позитивного мислення	головні передумови виживання у надзвичайних ситуаціях. Пояснюють небезпеку негативного мислення. Демонструють уміння змінювати негативні думки на позитивні	екстремальних ситуаціях. Сформувати здатність до позитивного мислення та впевненість у складних умовах
Конструктивне розв'язування конфліктів Мета: вчити учнів Конструктивно розв'язувати конфлікти	Пояснюють, чому важливо вміти розв'язувати конфлікти. Знають способи подолання конфліктних ситуацій. Розповідають, як поводитись у конфліктній ситуації. Наводять приклади конструктивного розв'язання конфліктів	Розвиток навичок конфліктів, підвищення рівня емоційного інтелекту, здатність знаходити компроміси та лідерські підходи до складних ситуацій
8 клас		
Стать і статеві ролі Мета: розкрити відмінність понять «біологічна стать» і «соціальна статева роль» (гендер). Ознайомити учнів з концепцією гендерної рівності	Розпізнають ознаки статі і гендеру, ознаки гендерних ролей і гендерних стереотипів. Пояснюють, як гендерні стереотипи можуть обмежувати права людей у сучасному світі	Формування здатності до аналізу соціальних ролей, розуміння принципів рівності та боротьби з гендерними стереотипами, що сприяє розвитку

		соціальної відповідальності та активної громадянської позиції
Рівноправне спілкування Мета: розвивати навички певної поведінки, формувати почуття власної гідності та поваги до себе та інших	Уміють розпізнавати типи поведінки у спілкуванні. Пояснюють переваги певної поведінки, знають ознаки асертивної поведінки, рівноправного спілкування. Наводять приклади прав людини. Демонструють уміння використовувати «Я- повідомлення»	Розвиток навичок ефективного лідерства через упевнену та рівноправну взаємодію з оточенням, здатність до конструктивного самовираження та захисту своїх прав
Стоп булінг Мета: формувати нетерпимість до проявів агресії, розвивати чутливе співставлення до жертв насилля, навички надання та отримання допомоги	Пояснюють, що таке булінг. Розрізняють булінг і піддражнювання, розробляють стратегії подолання булінгу. Демонструють емпатію до жертви насилля та уміння припиняти булінг чи звертатися за допомогою	Розвиток соціальної активності через здатність впливати на соціальну хворобу, допомагаючи постраждалим від агресії, застосування принципів взаємо підтримки та лідерства у подоланні булінгу

Безпека спілкування в мережі Інтернет Мета: протидіяти проявам насильства в учнівському середовищі, при безпечному спілкуванні в мережі Інтернет	Знають переваги і недоліки Інтернету, пояснюють різницю між поняттями «булінг» і «кібербулінг». Демонструють уміння захищати персональні дані, уникати ризикованої поведінки в мережі Інтернет	Формування здатності до безпечної навігації в інформаційному середовищі, підвищення відповідальності за власну безпеку та безпеку оточуючих у цифровому середовищі
9 клас		
Характер людини Мета: мотивувати учнів до самовдосконалення, обрання гідних зразків для наслідування	Учні пояснюють, як формується характер людини. Знають ознаки хорошого характеру. Розповідають про людей, які можуть бути взірцем для наслідування	Розвиток особистої відповідальності за своє самовдосконалення, здатність орієнтуватися на позитивні зразки в суспільстві та бути лідером через власний приклад
Цінності – основа характеру Мета: сприяти формуванню у молоді моральної свідомості та правильної системи цінностей	Пояснюють, що таке цінності, чим відрізняються цінності-цілі і цінності-засоби. Наводять приклади людей, які орієнтуються на універсальні етичні принципи	Формування здатності до морального і етичного лідерства, розуміння важливості цінностей у побудові здорових

		стосунків і суспільних інститутів
Самооцінка характеру Мета: мотивувати учнів до самовдосконалення, розвивати навички самооцінки, постановки та досягнення мети	Наводять приклади загальнолюдських цінностей. Аналізують види, які можна отримати від удосконалення характеру. Демонструють уміння поставити перед собою мету і досягти її	Розвиток самоконтролю, відповідальності за свої вчинки, здатність до формулювання та досягнення особистих цілей, що є рейтингом лідерства
Самовизначення і вибір професії Мета: ознайомити учнів зі складними життєвими самовизначеннями, формулою вибору професії, надати підтримку у визначених особистих мотивах для вибору професії	Знають складові життєвого самовизначення. Розповідають про формулу вибору професії. Складають особистий рейтинг мотивів для вибору професії. Критично аналізують гендерні стереотипи щодо вибору професії	Розвиток здатності до прийняття відповідних рішень щодо свого майбутнього, розвиток здатності до планування та саморозвитку в професійній сфері, що є основою для лідерської кар'єри
Емоційна саморегуляція Мета: ознайомити з поняттям «емоційна саморегуляція», базовими емоціями, загальною	Знають ознаки емоційної компетентності. Пояснюють значення емоційної саморегуляції	Розвиток здатності до самоконтролю та управління емоціями, що є кількістю складних

стратегією та прийомами самоконтролю	для здоров'я людини. Розпізнають базові емоції. Демонструють уміння використовувати загальну стратегію і окремі прийоми самоконтролю (асоціацію і дисоціацію, рефреймінг)	лідерів, особливо в умовах стресу та конфліктних ситуацій
Спілкування і розбудова стосунків Мета: сприяти розвитку навичок ефективного спілкування з дорослими та однолітками	Розпізнають вербальні та невербальні засоби комунікації. Пояснюють, які країни черепони у спілкуванні. Демонструють готовність працювати над удосконаленням своїх стосунків із дорослими та однолітками	Розвиток навичок ефективного спілкування та розбудови здорових стосунків, що є основою для лідерства в команді, в родині і в суспільстві
10 (11) класи		
Як досягти мети Мета: сприяти розвитку навичок цілепокладання, вчити оцінювати свої можливості та можливості на шляху до мети	Пояснюють, чому важливо поставити перед собою конкретні цілі, визначають характеристики «розумної» цілі (конкретна, вимірювана, досяжна, доречна і визначена в часі).	Розвиток здатності до стратегічного планування, критичного мислення та саморефлексії, що є основою для досягнення особистісних та

	Пояснюють, що означає кожен характеристику. Демонструють вміння використовувати SWOT – аналіз для того, щоб перевірити бажання з можливостями	професійних цілей
Ефективне спілкування Мета: сприяти розвитку навичок комунікації, ознайомитися з правилами ефективного спілкування	Описують основні складові алгоритму STEPS, пояснюють значення кожного «кроку» цього алгоритму. Пояснюють, чому важливо розвивати навички ефективного спілкування. Розпізнають зони особистого простору. Демонструють вміння спілкуватися ввічливо, підтримувати тему розмови	Розвиток соціальних і комунікативних навичок, здатність до ефективного спілкування в різних контекстах, що є важливою складовою лідерства та успішної кар'єри
Запобігання конфліктам та їх розв'язання Мета: надати можливість проаналізувати позитивні та негативні наслідки конфліктів, ознайомитися зі стилями поведінки в конфліктних ситуаціях,	Пояснюють плюси і мінуси конфлікту, використовують стиль поведінки в конфлікті. Наводять приклади ситуацій, у яких рекомендовано використовувати той чи	Розвиток здатності до конструктивного вирішення конфліктів і прийняття рішень, що є необхідною рисою лідерів у будь-яких групах чи

сприяти розвитку навичок конструктивного розв'язання конфліктів	інший стиль розв'язання конфлікту. Демонструють уміння використовувати різні стратегії ведення переговорів і розв'язання конфліктів	організаціях
Як стати миротворцем Мета: формувати в учнів почуття відповідальності, розвивати важливі соціальні навички та готовність бути миротворцями у своїх середовищі	Демонструють уміння розпізнавати ситуацію, які сприяють миру і які розпал конфліктують. Мають здатність до ефективної комунікації, асертивної поведінки, кооперації, емоційної саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів, а також готовність бути миротворцями у своїх середовищі	Розвиток соціальної відповідальності, здатності до лідерства в ситуаціях, де потрібно захистити світ, допомогти іншим і будувати гармонійні стосунки в колективі

Методика дослідження соціальної адаптованості

Опитувальник «Соціальна адаптованість» (СА)

(Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 74–75)

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Клас _____

Інструкція учневі: Вам пропонується 25 тверджень. Якщо ці твердження справедливі (на вашу думку), то позначте значком «+» у стовпчику «так». Якщо – несправедливі, то «+» – у стовпчику «ні».

№ з/п	Твердження	Відповіді	
		«Так»	«Ні»
1.	Я часто відчуваю нудоту		
2.	Працюючи, я втомлююсь		
3.	Я не можу зосередитися на чомусь одному		
4.	Я хвилююся з будь-якої причини		
5.	Коли я що-небудь роблю, мої руки тремлять		
6.	Я часто хвилююся		
7.	Мені часто сняться страшні сни		
8.	Я пітнію навіть у холодну погоду		
9.	Я повсякчас почуваю голод		
10.	Мене часто турбує шлунок		
11.	Іноді через хвилювання не можу спати		
12.	Мене легко вивести з рівноваги		
13.	Я більш чутливий, ніж інші		
14.	Я часто через що-небудь хвилююся		
15.	Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші		
16.	Я легко можу заплакати		

17.	Коли мені доводиться чекати, це мене дратує		
18.	Іноколи я відчуваюся таким метушливим, що не можу сидіти на одному місці		
19.	Я боюся труднощів		
20.	Іноді я відчуваю свою непотрібність		
21.	Я сором'язлива людина		
22.	Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів		
23.	Я завжди напружений		
24.	Іноді я відчуваюся втомленим		
25.	Я уникаю труднощів		

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахувати суму відповідей «так» на всі твердження, якщо сума відповідей «так»:

1 – 3 – висока адаптованість;

4 – 10 – середня адаптованість;

11 – 20 – низька адаптованість;

21 – 25 – дуже низька соціальна адаптованість, непевність у собі, внутрішні конфлікти.

Додаток Д

Тест «Визначення особистісної адаптованості школярів»

(Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 74–75)

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Клас _____

Інструкція учневі. Реально погляньте на свої стосунки з оточенням і у відповідному стовпчику поставте оцінки залежно від того, яке місце в житті кожного з вас займають названі люди, події, заняття:

+ 5 – дуже позитивно;

+ 4 – позитивно;

0 – нейтрально;

-4 – негативно;

-5 – дуже негативно.

Школа

Моє ставлення	Дуже позит.	Позит.	Нейтр.	Негат.	Дуже негат.
До однокласників					
До вчителів					
До класного керівника					
До навчальних предметів					
До школи та її вимог					

Сім'я

Моє ставлення	Дуже позит.	Позит.	Нейтр.	Негат.	Дуже негат.
До матері					
До батька					
До брата, сестри					
До бабусі, дідуся					

Вулиця

Моє ставлення	Дуже позит.	Позит.	Нейтр.	Негат.	Дуже негат.
До близьких друзів					
До товаришів					
До батьків друзів					
До сусідів					

Власне «Я»

Моє ставлення	Дуже позит.	Позит.	Нейтр.	Негат.	Дуже негат.
До своєї поведінки та вчинків					
До власного «Я»					

Підрахуйте загальну кількість

балів _____

Обробка та інтерпретація результатів:

Класифікація
показників адаптованості учнів

Ступінь соціально-психологічної адаптованості учнів	Рівні особистісної адаптованості	Показники адаптованості
I. Адаптованість	1. а) максимальний	75
	б) дуже високий	73-74
	2. Високий	69-72
	3. Середній	64-68
II. Не адаптованість	4. Низький	57-63
	5. Неочевидний	50-56
	6. Очевидний	40-49
III. Дезадаптованість	7. Ситуативний	30-39
	8. Стійкий, очевидний	21-29
	9. Критичний	0-20

Додаток Е

**Опитувальник суб'єктивного ставлення школяра до діяльності,
самого себе та оточуючих (ССДСО)**

(Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 588–592)

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Клас _____

Інструкція учневі. Прочитай, будь ласка, твердження, наведені нижче, і виріши, чи збігаються вони із тим, що відбувається в житті з тобою. Якщо так, то в бланку відповідей постав знак «+», якщо ж ні – то «-». Якщо тобі важко відповісти однозначно, то спробуй пригадати, як частіше буває, і дай все ж таки однозначну відповідь – «так» чи «ні».

Бланк

№ з/п	Твердження	Відповідь	
		Так	Ні
1	У мене багато друзів у класі		
2	Я успішно долаю свої недоліки		
3	Батьки часто не розуміють мене		
4	Є вчителі, які мені не подобаються		
5	Мої найближчі друзі іноді можуть зробити мені боляче		
6	Я із задоволенням виконую домашні завдання		
7	Навіть буденна робота приємна, якщо знаєш, що вона потрібна		
8	У мене є організаторські здібності		
9	Однокласники мене недолюблюють		
10	Я вважаю себе цікавою людиною		
11	Удома мене часто карають		

12	У мене бувають конфлікти з учителями		
13	Діти, з якими я гуляю, часто сміються з мене		
14	Погана оцінка для мене не рідкість		
15	Я іноді буваю лінивим		
16	Я із задоволенням виконую доручення старших		
17	Більшість у класі мене боїться		
18	Я невдаха, мені просто не поталанило		
19	Я часто не слухаю батьків		
20	Вчителі "чіпляються" до мене		
21	Я не завжди добре почуваю себе у компанії друзів		
22	Я не завжди вчу уроки		
23	Я не завжди сам дивлюся за своїми речами		
24	Я уникаю громадських доручень, у мене є важливіші справи		
25	У нашому класі є декілька дітей, які погано ставляться до мене		
26	Хоча у мене багато недоліків, я не вважаю себе поганою людиною		
27	Іноді мені хочеться піти з дому		
28	Усі вчителі добре ставляться до мене		
29	Я хотів би, щоб мої друзі ставилися до мене краще		
30	Я міг би вчитися краще, якби постарався		
31	Я рідко допомагаю батькам у домашній роботі		
32	На мене можна покластися - не підведу		
33	Мої найвірніші друзі навчаються зі мною в одному класі		
34	Я впевнений у собі		

35	Батьки мені довіряють		
36	Я намагаюся не сперечатися з учителями, навіть якщо вони не праві		
37	З деякими дітьми я товаришую тому, що побоююся їх		
38	Із підручників я дізнаюся багато цікавого		
39	Мені подобаються уроки праці		
40	Я намагаюся не брати на себе відповідальності		
41	Мені не цікавить думка класу, вона мені байдужа		
42	Я впевнений, що маю значний авторитет у компанії		
43	Мої батьки часто бувають несправедливі до мене і моїх товаришів		
44	Професія вчителя - одна з найшляхетніших у світі		
45	Сумніваюся, що можу сподобатись комусь із дівчат (хлопців)		
46	На уроках мені часто буває нудно		
47	Я люблю майструвати, робити щось своїми руками		
48	Я намагаюся не брати участі у шкільних заходах, вони мені не цікаві		
49	Я легко знаходжу спільну мову з однокласниками		
50	Я намагаюся не думати про свої проблеми		
51	Мої батьки відстали від життя		
52	У мене є декілька улюблених вчителів, думку яких я ціную		
53	Я переживаю, що нікого із знайомих по-справжньому не можу назвати своїм другом		
54	Те, що ми вивчаємо у школі, у житті не знадобиться		

55	Мені хочеться після закінчення школи влаштуватися на легку і прибуткову роботу		
56	Мені не подобаються доручення, які доводиться виконувати		
57	Однокласники зважають на мою думку		
58	Мені важко бути самим собою		
59	Батьки контролюють кожний мій крок		
60	Я із радістю “насолив” би декому з учителів		
61	Хочу завжди бути разом із друзями		
62	Я хотів би не вивчати деякі предмети		
63	Домашня робота заважає мені вчитися		
64	Я дуже рідко затримуюсь у школі після уроків, завжди поспішаю у своїх справах		
65	Я добре почуваю себе у компанії однокласників		
66	Я добре розумію свої почуття і бажання		
67	Я відвертий зі своїми батьками		
68	Я сильно переживаю через зауваження вчителів		
69	Мої друзі рідко запрошують мене гуляти		
70	Я задоволений своїми оцінками		
71	Я не відмовляюся від жодної роботи		
72	Без участі у громадській роботі було б нудно жити		

Обробка та інтерпретація результатів:

Ключ до тесту

Ставлення										Сума x5
до однокласників:										
1	9	17	25	33	41	49	57	65		

+	-	-	-	+	-	+	+	+	
до самого себе:									
2	10	18	26	34	42	50	58	66	
+	+	-	+	+	-	+	-	+	
до батьків:									
3	11	19	27	35	43	51	59	67	
-	-	-	-	+	-	-	-	+	
до вчителів:									
4	12	20	28	36	44	52	60	68	
-	-	-	+	+	+	+	-	+	
до друзів поза школою:									
5	13	21	29	37	45	53	61	69	
-	-	-	-	-	+	-	-	-	
до навчання:									
6	14	22	30	38	46	54	62	70	
+	-	-	-	+	-	+	+		
до праці:									
7	15	23	31	39	47	55	63	71	
+	-	-	-	+	+	-	+		
до громадської роботи:									
8	16	24	32	40	48	56	64	72	
+	+	-	+	-	-	-	-	+	

Збіг із ключем дає 1 бал. Кількість балів за кожним видом відносин множимо на 5. У результаті можлива побудова профілю адаптованості підлітка у системі найбільш значимих відносин:

ступінь адаптованості за якимось одним видом відносин:

36-45 балів – дуже високий;

26-35 балів – високий;

16-25 балів – середній;

6-15 балів – низький;

0-5 балів – дезадаптація.

Рівень вихованості за ступенем адаптованості у системі відносин:

288-360 балів – дуже високий;

216-287 балів – високий;

144-215 балів – середній;

73-143 балів – низький;

0-72 балів – дуже низький.

Береться до уваги сума балів за всіма видами відносин.

Додаток Ж

Виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1)

(Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 217–220)

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Клас _____

Інструкція учневі. Перед вами 40 запитань, на кожне з яких потрібно дати відповідь «так» або «ні». Час виконання – 10-15 хвилин.

Текстовий матеріал

№	Питання	Відповідь	
		Так	Ні
1	Чи є у вас потяг до спілкування і знайомства з різними людьми?		
2	Чи подобається вам займатися громадською роботою?		
3	Чи довго турбує вас почуття обради на своїх товаришів?		
4	Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що склалася?		
5	Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?		
6	Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?		
7	Чи правда, що вам приємніше і простіше проводити час за книжками або за якимось іншим заняттям, ніж з		

	людьми?		
8	Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні ваших намірів, чи легко вам відмовитися від своїх намірів?		
9	Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за вас?		
10	Чи любите ви придумувати і організовувати зі своїми товаришами різноманітні ігри і розваги?		
11	Чи важко вам включатися в нові для вас компанії (колективи)?		
12	Чи часто ви відкладаєте на інші дні справи, які слід було б виконати сьогодні?		
13	Чи легко вам вдається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?		
14	Чи прагнете ви, щоб ваші товариші діяли згідно з вашою думкою?		
15	Чи важко вам освоюватися в новому колективі?		
16	Правда, що у вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?		
17	Чи прагнете ви, якщо обставини сприяють цьому, познайомитися і поспілкуватися з незнайомою людиною?		
18	Чи часто у вирішенні важливих справ		

	берете ініціативу на себе?		
19	Чи дратують вас оточуючі, чи виникає у вас бажання побути наодинці?		
20	Чи правда, що ви, як правило, погано орієнтуєтесь в незнайомій для вас обстановці?		
21	Чи подобається вам постійно бути серед людей?		
22	Чи виникає у вас відчуття дискомфорту, якщо вам не вдається завершити розпочату справу?		
23	Чи важко вам проявити ініціативу, щоб познайомитися з іншою людиною?		
24	Чи правда, що ви втомлюєтесь від постійного спілкування з друзями?		
25	Чи подобається вам брати участь в колективних іграх?		
26	Чи часто ви проявляєте ініціативу під час вирішення проблем, які зачіпають інтереси ваших друзів?		
27	Чи правда, що ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?		
28	Чи правда, що ви не прагнете до того, щоб довести правильність своїх дій чи слів?		
29	Чи вважаєте ви, що вам не важко ввести позначення у незнайоме товариство?		
30	Чи брали ви участь у громадському		

	житті школи?		
31	Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих?		
32	Чи правда, що ви не прагнете відстоювати свою думку чи рішення, якщо його не зразу прийняли друзі?		
33	Чи відчуваєте ви себе комфортно в незнайомій компанії?		
34	Чи охоче ви організовуєте вечірку для своїх товаришів?		
35	Чи правда, що ви губитеся, коли треба говорити перед великою кількістю людей?		
36	Чи часто ви спілкуєтесь на ділові зустрічі, побачення?		
37	У вас багато друзів?		
38	Чи часто ви буваєте в центрі уваги своїх друзів?		
39	Ви відчуваєте дискомфорт під час спілкування з малознайомими людьми?		
40	Чи правда, що ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні великої групи своїх друзів?		

Обробка результатів:

Ключ до тесту

Комунікативні схильності:

“так”– 1,5, 9, 13, 17,21,29, 33,37;

“ні”– 3, 7, 11, 15, 19, 23,27,31,35, 39.

Організаторські схильності:

“так” – 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;

“ні” – 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Коефіцієнт комунікативних або організаторських схильностей (К) – це відношення кількості відповідей, що збігаються з ключем, до числа 20:

$$K = x/20.$$

Показники, отримані за даною методикою, можуть коливатися від 0 до 1. Показники, близькі до 1, свідчать про високий рівень комунікативних чи організаторських схильностей, близькі до 0 – про низький рівень. Оцінний коефіцієнт К – це первинна кількісна характеристика матеріалів дослідження. Для якісного оцінювання результатів дослідження використовуються шкали оцінок, в яких тому чи іншому діапазону К відповідає визначена оцінка.

Наприклад: кількість відповідей, що збіглися, виявилася рівною 19 за шкалою комунікативних схильностей і 16 – за шкалою організаторських схильностей. Користуючись формулою, враховуємо:

$$K_{\text{ком.}} = 19 / 20 = 0,95 \text{ й } K_{\text{ор.}} = 16 / 20 = 0,8.$$

Записуємо отримані результати в бланк відповідей і порівнюємо їх зі шкалами оцінок комунікативних та організаторських схильностей.

Шкала оцінок комунікативних схильностей

Коефіцієнт К	0,10-0,45	0,46-0,55	0,56-0,65	0,66-0,75	0,76-1
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий	Дуже високий

Шкала оцінок організаторських здібностей

Коефіцієнт К	0,20-0,55	0,56-0,65	0,66-0,70	0,71-0,80	0,81-1
Оцінка	1	2	3	4	5
Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Високий	Дуже високий

Інтерпретація результатів:

- Якщо ви отримали оцінку "1", то вам властивий низький рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності.

- У тих, хто отримав оцінку "2", розвиток комунікативних та організаторських схильностей є на рівні нижче середнього. Ви не прагнете до спілкування, почуваете себе скуто в новій компанії, у вільний час любите бути на самоті, обмежуєте свої знайомства, переживаєте труднощі при встановленні контактів з людьми і, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуєтеся в незнайомій ситуації, не відстоюєте свою думку, важко переживаєте образи. Не проявляєте ініціативи в громадській діяльності, у багатьох справах уникаєте прийняття самостійних рішень.

- Якщо ви отримали оцінку "3", то вам притаманний середній рівень комунікативних та організаторських схильностей. Ви прагнете до контакту з людьми, не обмежуєте коло своїх знайомств, відстоюєте свою думку, плануєте роботу. Однак "потенціал" цих схильностей не відрізняється високою стійкістю. Вам необхідно серйозно зайнятися формуванням і розвитком комунікативних та організаторських схильностей.

- Якщо ви отримали оцінку "4", то вас можна віднести до групи людей з високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей. Ви не губитеся в новій ситуації, швидко знаходите друзів, постійно намагаєтеся розширити коло знайомих, займаєтеся громадською діяльністю, допомагаєте близьким, друзям, виявляєте ініціативу в спілкуванні, із задоволенням берете участь в організації громадських заходів, здатні приймати самостійні рішення в екстремальній ситуації.

• Якщо ви отримали оцінку "5", то вас можна віднести до групи людей з найбільш високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей, вам притаманні швидка орієнтація у складних ситуаціях, невимушена поведінка в новому колективі. Ви ініціативні, приймаєте самостійні рішення, відстоюєте свою думку. Ви легко почуваете себе в незнайомій компанії, любляете і вмієте організовувати різноманітні ігри, колективні справи.

При інтерпретації отриманих даних слід пам'ятати, що вони лише констатують наявний рівень комунікативних та організаторських схильностей в даний період розвитку особистості. Якщо результати тестування виявилися невисокими, то це зовсім не означає, що цих схильностей потенційно у вас немає. Просто не були створені умови для їх виявлення та розвитку або у вас не було нагальної потреби отримати відповідні вміння.

**Анкета для оцінювання рівня шкільної мотивації
в адаптації Н. Лусканової (модифікована)**

(Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 597)

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Клас _____

Інструкція учневі. Зараз я задам вам декілька запитань про те, як ви себе почуваєте в школі: що подобається, а що – ні. На кожне запитання ви можете відповісти «так» (+) або «ні» (-). В анкеті немає «правильних» чи «неправильних» відповідей. Відповідайте так, як ви відчуваєте.

Запитання анкети

1. Тобі подобається в школі чи не дуже?
2. Вранці, коли ти прокидаєшся, ти завжди з радістю йдеш у школу чи тобі хочеться залишитися вдома?
3. Якби вчитель сказав, що завтра в школу не обов'язково приходити всім учням, ти б пішов у школу або залишився вдома?
4. Тобі подобається, коли у вас немає якого-небудь уроку?
5. Ти хотів би, щоб не задавали домашніх завдань?
6. Ти хотів би, щоб у школі залишилися тільки перерви?
7. Ти часто розповідаєш про школу батькам?
8. Ти б хотів, щоб у тебе був менш суворий учитель?
9. У тебе в класі багато друзів?
10. Тобі подобаються однокласники?

Обробка та інтерпретація результатів:

Відповідь “так” на запитання №1,2,3,7,9,10 оцінюється в 3 бали, відповідь “ні” – у 0 балів.

Відповідь “так” на запитання № 4, 5, 6, 8 оцінюється в 0 балів, відповідь “ні” – у 3 бали.

25-30 балів – високий рівень шкільної адаптації.

20-24 бала – середній рівень шкільної адаптації

15-19 балів – зовнішня мотивація.

10-14 балів – низький рівень шкільної адаптації.

9 і менше балів – шкільна дезадаптація.

Додаток И

Тест «Вивчення рівня пізнавальної активності учнів» (Б. Пашнев)

(Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 340–346)

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Клас _____

Інструкція учневі. Прочитайте наведені нижче запитання. В аркуші для відповідей запишіть номер запитання і літеру обраного варіанта відповідей.

Текст опитувальника

1. Тобі подобається виконувати:
 - а) легкі навчальні завдання?
 - б) складні навчальні завдання?
2. Ти заперечуєш, коли хто-небудь підказує тобі хід виконання важкого завдання?
 - а) так;
 - б) ні.
3. Як ти вважаєш, перерви в школі повинні бути довшими?
 - а) так;
 - б) ні.
4. Ти колись спізнився на заняття?
 - а) так;
 - б) ні.
5. Тобі хотілося б, щоб після пояснення нового матеріалу вчитель одразу викликав тебе до дошки для виконання вправи?
 - а) так;
 - б) ні.
6. Тобі більше подобається виконувати навчальне завдання:
 - а) одним способом?
 - б) шукати різні способи розв'язання?
7. Тобі зазвичай хочеться вчитися після хвороби?
 - а) так;
 - б) ні.
8. Тобі подобаються складні контрольні роботи?
 - а) так;
 - б) ні.

9. Ти завжди поводишся таким чином, що у вчителів не виникає підстав зробити тобі зауваження?

а) так; б) ні.

10. Ти вважаєш за краще на уроці:

а) самостійно виконувати завдання? б) слухати пояснення вчителя?

11. Ти вважав би за краще виконувати:

а) декілька невеликих завдань?

б) одне велике й важке протягом усього уроку?

12. У тебе виникають запитання до вчителя під час пояснення навчального матеріалу?

а) так; б) ні.

13. Якби взагалі не ставили оцінок, то, на твою думку, діти у вашому класі навчалися б гірше, ніж тепер?

а) так; б) ні.

14. Чи бувало так, що ти прийшов до школи, не вивчивши всіх уроків?

а) так; б) ні.

15. Чи хотів би ти, щоб було менше уроків з основних предметів?

а) так; б) ні.

16. Тобі подобається виконувати важке завдання:

а) разом зі всім класом? б) самостійно?

17. Ти згадуєш удома під час заняття іншою справою про те нове, що дізнався на уроках?

а) так; б) ні.

18. Ти вважаєш, що підручники дуже товсті і їх краще зробити тоншими?

а) так; б) ні.

19. Ти завжди виконуєш те, про що просить тебе вчитель?

а) так; б) ні.

20. Чи заглядаєш ти іноді до тлумачних словників (фразеологізмів, етимологічного або словника іншомовних слів) для уточнення понять?

а) так; б) ні.

21. Ти часто розповідаєш батькам або знайомим про те нове та цікаве, про що дізнаєшся на уроках?

а) так; б) ні.

22. Деякі учні вважають, що у школі дітям потрібно ставити тільки найкращі оцінки, а інших оцінок не ставити. Ти так теж вважаєш?

а) так; б) ні.

23. Ти часто доповнюєш відповіді інших учнів на уроці?

а) так; б) ні.

24. Якщо ти розпочав читати яку-небудь книжку, то обов'язково дочитаєш її до кінця?

а) так; б) ні.

25. Чи хотів би ти, щоб не задавали домашніх завдань?

а) так; б) ні.

26. Чи здається тобі іноді, що набридає постійно дізнаватися про щось нове і нове на уроках?

а) так; б) ні.

27. Тобі важко було б висидіти підряд декілька уроків з одного й того ж основного предмета (наприклад, мови, математики)?

а) так; б) ні.

28. Ти вважав би за краще грати:

а) у нескладні розважальні ігри?

б) у складні ігри, де потрібно багато думати?

29. Ти коли-небудь користувався підказкою?

а) так; б) ні.

30. Якщо ти не відразу знаходиш відповідь, розв'язуючи задачу, то:

а) постійно думаєш про неї у пошуках відповіді?

б) не витрачаєш багато зусиль на її розв'язання і починаєш займатися чимось іншим?

31. Ти вважаєш, що потрібно задавати:

а) прості домашні завдання? б) складні домашні завдання?

32. Тобі набридло б виконувати одне велике важке завдання два уроки поспіль?

а) так; б) ні.

33. Чи хотів би ти відвідувати який-небудь предметний гурток?

а) так; б) ні.

34. Чи заздриш іноді тим дітям, які навчаються краще за тебе?

а) так; б) ні.

35. Чи здається тобі, що вчителі іноді помиляються, пояснюючи матеріал на уроці?

а) так; б) ні.

36. Чи хотів би ти замість навчання займатися якимось одним видом спорту або якимись іграми?

а) так; б) ні.

37. Чи здається тобі іноді, що ти міг би щось винайти?

а) так; б) ні.

38. Ти проглядаєш у шкільних підручниках матеріал, який у школі ще не вивчали?

а) так; б) ні.

39. Чи радієш ти своїм успіхам у школі?

а) так; б) ні.

40. Ти шукаєш відповіді на запитання, що виникають на уроках, не тільки в підручниках, але і в інших книжках (наприклад, науково-популярних)?

а) так; б) ні.

41. Чи подобається тобі під час літніх канікул читати або проглядати підручники для наступного класу?

а) так; б) ні.

42. Якби ти сам ставив собі оцінки за свої відповіді, у тебе оцінки були б:

а) кращими? б) гіршими?

43. Тобі приносить більше задоволення:

а) коли ти одержуєш правильну відповідь під час розв'язання задачі?

б) сам процес розв'язання задачі?

44. Ти завжди уважно слухаєш усі пояснення вчителя на уроці?

а) так; б) ні.

45. Як ти вважаєш, чи потрібно сперечатися з учителем, якщо ти маєш власну точку зору з того або іншого питання?

а) так; б) ні.

46. Чи хотів би ти іноді, щоб матеріал з мови або математики, який учитель не завершив пояснювати, він продовжував пояснювати на наступному уроці замість фізкультури або якої-небудь розваги?

а) так; б) ні.

47. Ти хотів би:

а) добре виконати легку контрольну роботу і одержати хорошу оцінку?

б) послухати пояснення нового матеріалу?

48. Тобі подобається, якщо тебе рідко викликають на уроках?

а) так; б) ні.

49. Ти завжди підготовлений до початку занять?

а) так; б) ні.

50. Чи хотів би ти, щоб подовжилися канікули?

а) так; б) ні.

51. Коли ти займаєшся на уроці цікавим навчальним завданням, чи важко відвернути твою увагу якою-небудь іншою цікавою, але сторонньою справою?

а) так; б) ні.

52. Чи думаєш ти іноді на перерві про те нове, про що дізнався на уроці?

а) так; б) ні.

Опрацювання результатів:

Опитувальник складається з двох груп запитань:

- 1) 42 запитання спрямовані на вивчення пізнавальної активності;
- 2) 10 запитань, з допомогою яких досліджується показник нещирості, або соціальної бажаності відповіді.

Варіанти індивідуальних відповідей порівнюються з ключем. За кожен збіг нараховується 1 бал. Загальна сума набраних балів порівнюється з наявними нормами для відповідних вікових груп, наведеними у таблиці. За умови виходу результатів індивідуального тестування за межі нормативного діапазону показники рівня пізнавальної активності вважаються виявленими. За умови збігу шести і більше відповідей зі шкалою нещирості результати дослідження вважаються недійсними для вікового діапазону учнів 13-17 років. За умови збігу семи і більше відповідей зі шкалою нещирості результати дослідження вважаються недійсними для вікового діапазону учнів 11-12 років. За умови збігу восьми і більше відповідей зі шкалою нещирості результати дослідження вважаються недійсними для вікового діапазону учнів 9-10 років.

Ключ до тесту

Пізнавальна активність: 1б, 2а, 3б, 5а, 6б, 7а, 8а, 10а, 11б, 12а, 13б, 15б, 16б, 17а, 18б, 20а, 21а, 22б, 23а, 25б; 26б, 27б, 28б, 30а, 31б, 32б, 33а, 34а, 36б, 37а, 38а, 40а, 41а, 42б, 43б, 45а, 46а, 47б, 48б, 50б, 51а, 52а.

Шкала нещирості: 4б, 9а, *14б, 19а, 24а, 29б, 34б, 39б, 44а, 49а.

Вікові норми

Стать	Клас	Рівні пізнавальної активності		
		низький	середній	високий
Жіноча	7	0-12	13-25	26-42
	8	0-12	13-25	26-42
	9	0-12	13-25	26-42
	10	0-11	12-23	24-42
Чоловіча	7	0-12	13-25	26-42
	8	0-11	12-24	25-42
	9	0-11	12-24	25-42
	10	0-10	11-22	23-42

Додаток К

**Опитувальник «Автономність – залежність особистості
у навчальній діяльності»**

(Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 605–606).

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Клас _____

Інструкція учневі. Вам пропонується тест про школу. Відповідайте відверто, пам'ятайте, що тут немає правильних чи неправильних відповідей, довго не думайте. Відповідайте на запитання тільки «так» чи «ні».

№	Твердження	Відповіді	
		Так	Ні
1	Оточення вважає мене впевненою у собі людиною		
2	Перед початком роботи я звик аналізувати умови, у яких мені необхідно працювати		
3	При виконанні будь-якої роботи я звик оцінювати не тільки її кінцевий, але й проміжні результати		
4	Я схильний відмовитися від задуманого, якщо іншим здається, що я почав робити щось неправильно		
5	Навіть при виконанні відповідальної роботи мені не потрібен чийсь контроль		
6	Я однаково старанно виконую як цікаву, так і нецікаву роботу		
7	Для успішного виконання відповідальної роботи мені потрібен контроль		
8	Зазвичай мій робочий день проходить безсистемно		

9	За можливості вибору я волію виконувати роботу менш відповідальну, але і менш цікаву		
10	Після завершення будь-якої роботи я звик обов'язково її перевірити		
11	Я обов'язково повертаюся до початої справи навіть тоді, коли мене ніхто не контролює		
12	Сумніви в досягненні успіху часто змушують мене відмовлятися від запланованої справи		
13	Мені часто бракує завзятості для досягнення поставленої мети		
14	Мої плани ніколи не розходяться з моїми здібностями і вміннями		
15	Як правило, будь-які рішення я приймаю, порадившись із кимось		
16	Мені часто буває важко змусити себе зосередитися на будь-якому завданні		
17	Коли я занурений у якусь роботу, мені важко буває переключитися на виконання іншої		
18	Я схильний відмовитися від роботи, яка "не вдається"		

Обробка та інтерпретація результатів:

Ключ до опитувальника

"Так" – 1, 5, 11, 14.

"Ні" – 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18.

Якщо відповідь збігається з ключем, то за кожний збіг дається 1 бал. 7 балів і менше – залежні; 11 балів і більше – автономні; 8-10 балів – невизначені.

Методика діагностує два основні стилі навчальної діяльності: "автономний" і "залежний", а також виділяє третю групу учнів – "невизначених".

"Автономні" виявляють у навчальній діяльності такі риси: наполегливість, цілеспрямованість, розвинутий самоконтроль, впевненість у собі, схильність до самостійного виконання роботи тощо.

Для "залежних" характерно те, що ці риси в них майже не виявляються, а їхня навчальна діяльність пов'язана в основному з опорою на вказівки з боку педагога, з орієнтацією на поради, підказки.

"Невизначені" – це така група учнів, у яких приблизно однаково виражені особливості як першого, так і другого стилю.

Тест «Самооцінка організованості»

(Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 201–202).

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Клас _____

Інструкція учневі. Прочитайте твердження опитувальника, і у випадку згоди з ними поставте знак «+», а у випадку незгоди – знак «-».

Бланк анкети

№	Твердження	Відповіді	
		+	-
1	З вечора я планую всі свої справи на наступний день.		
2	Я завжди радію успіхам інших дітей.		
3	Часто мені не вдається зробити те, що я запланував.		
4	Вважаю, що готуватися зразу до декількох справ неможливо.		
5	На своєму робочому столі зазвичай підтримую порядок.		
6	Свої обіцянки я завжди виконую.		
7	Я, як правило, затягую відповідь на отриманий лист.		
8	Повернувшись додому у брудному взутті, я зразу приводжу його в порядок.		
9	Буває, що я говорю про речі, на яких не розуміюсь.		
10	Не відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.		

11	За будь-яких обставин надаю перевагу навчанню перед розвагами.		
12	Часто біжу у школу, не встигнувши поспідати.		
13	Я можу запізнитися у школу без усяких на те причин.		
14	Можу підтримати розмову на будь-яку тему.		
15	Якщо немає успіху у школі, в мене зникає бажання туди йти.		
16	Кожну річ одразу кладу на місце.		
17	Деколи я говорю вголос те, що думаю.		
18	Коли мені доводиться запізнюватися навіть на несерйозний захід, мені стає не по собі.		
19	Мій стиль – ретельно виконувати завдання тільки тоді, коли може запитати вчитель.		
20	До школи я приходжу мінімум за 10 хвилин до початку уроків.		
21	Я завжди виконую всі правила поведінки у громадських місцях.		
22	Я роблю вранці зарядку.		
23	Якщо я ґрунтовно готуюся до однієї справи, інші залишаються непідготовленими.		
24	Я завжди переходжу вулицю у встановленому місці.		
25	Часом я прибігаю до школи, не застеливши ліжка.		
26	Громадські доручення я виконую без нагадувань		

Обробка та інтерпретація результатів:

Організованість вираховується шляхом підрахунку суми балів за відповіді "так" на запитання 1, 5, 8, 10, 12, 18, 20, 22 та відповіді "ні" на запитання 3, 4, 7, 11, 14, 15, 17, 21, 25.

Чим більша сума балів, тим вище організованість учня.

Шкала оцінок:

1-6 балів – низький рівень;

7-13 балів – середній рівень;

14-20 балів – високий рівень.

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Додаток М

Тренінгова програма соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти: «Крок за кроком: твій шлях до успіху»

Пояснювальна записка. Навчання у 5-му класі – особливий етап у шкільному житті дитини. Перед кожним учнем постає завдання адаптації до незвичних умов навчання: до навчальних предметів, до нових вчителів, однокласників тощо. У п'ятикласників спостерігається відносно висока тривожність, деяке зниження успішності, проблеми у поведінці. Крім того, підлітковий вік характеризується багатьма новоутвореннями. Провідною діяльністю стає міжособистісне спілкування, але при цьому залишається основною діяльністю навчання. У цей період важливо забезпечити безпечне соціально-психологічне середовище, що сприятиме формуванню навичок комунікації та саморегуляції.

Мета програми – корекція ефективності соціальної адаптації підлітків у закладі загальної середньої освіти шляхом розвитку комунікативних, організаторських, індивідуальних (внутрішніх) навичок; допомога в усвідомленні ролі оточення та власних ресурсів у досягненні успіху у всіх сферах життя; покращенні самоорганізації та самоконтролю, а також сприяння розвитку впевненості в собі, цінності власної особистості та взаємоповаги до інших.

Програма «Крок за кроком: твій шлях до успіху» орієнтована на підвищення рівня емоційного комфорту, зниження підліткової тривожності та психологічної напруги, а також надання підтримки у вирішенні конфліктів і подоланні труднощів соціальної адаптації.

Мета програми має профілактичну і розвивальну складові, тобто спрямована на запобігання соціальним і психологічним труднощам підлітків, на розвиток їхніх індивідуальних рис.

Профілактична складова програми охоплює знання і вміння саморегуляції, управління конфліктами, попередження булінгу в шкільному середовищі.

Розвивальна складова враховує стимулювання підлітків до розвитку комунікативних, організаторських, лідерських навичок та інших здібностей.

Головне завдання програми соціальної адаптації підлітків – створення умов для успішного набуття життєво необхідних компетентностей.

Завдання програми:

- ✓ формування уявлень (або актуалізація наявних знань) про тренінг, обговорення та прийняття правил психотренінгу (сумісної діяльності);
- ✓ розвивати уявлення про новий соціальний статус п'ятикласника;
- ✓ формувати позитивне ставлення до своїх можливостей, а також уміння долати труднощі, що виникають під час навчання, навчити учнів правильно надавати підтримку іншим;
- ✓ формувати автономний стиль навчальної діяльності;
- ✓ допомагати усвідомити себе як учасника групи;
- ✓ розвивати уявлення про ролі близьких у житті людини;
- ✓ формувати переконання в тому, що близькі можуть бути опорою та підтримкою в житті, а також прагнення самому надавати їм допомогу;
- ✓ актуалізувати уявлення про фактори, які впливають на настрій людей, а також розвивати навички довільного впливу на власний настрій, допомогти усвідомити набутий досвід;
- ✓ актуалізація уявлень про звички, їх зв'язки з індивідуальними особливостями та повсякденними обов'язками людей;
- ✓ формування переконань у перевагах попереднього планування дій, прагнення дотримуватись оптимального режиму дня і тижня (навички тайм-менеджменту);
- ✓ навчити підтримувати доброзичливу атмосферу в класі для всіх учнів;
- ✓ актуалізація уявлень про людські недоліки та переваги як невід'ємні сторони характеру, формувати прагнення долати свої слабкості,

розвивати та використовувати переваги; прийняття себе; усвідомлення власної цінності та підвищення впевненості в собі;

- ✓ зниження тривожності та емоційної напруги підлітків;
- ✓ розвиток уявлень про права та обов'язки, їх взаємозв'язок з правами інших людей, формувати повагу до чужих прав та прагнення відстоювати свої;
- ✓ навчити Конструктивно вирішувати конфлікти та долати труднощі під час навчання;
- ✓ розвивати впевненість і вміння долати невпевненість, формувати навички впевненого вербального і невербального спілкування;
- ✓ навчити підлітків розпізнавати ознаки булінгу, формувати навички протидії булінгу через розвиток емоційного інтелекту та шляхи конструктивного вирішення конфліктів, виховувати толерантне ставлення один до одного, сприяти створенню безпечного освітнього середовища;
- ✓ узагальнити отриманий досвід взаємодії в групі та забезпечити кожному учаснику зворотний зв'язок від групи, а також усвідомити себе як члена групи, котрий здатний надати підтримку;
- ✓ інформувати батьків підлітків про конструктивні стилі сімейного виховання;
- ✓ усвідомлення досвіду, отриманого під час тренінгових занять: зниження тривожності у зв'язку із початком нового етапу навчання, розвиток навичок групового спілкування (вміння надавати та приймати допомогу класу), підвищення самовпевненості та усвідомлення своєї соціальної цінності, розвиток комунікативних і організаторських навичок в системі життєвого необхідних компетентностей.

Тому головним завданням програми соціальної адаптації є досягнення позитивних змін у знаннях, ставленнях, уміннях / навичках.

Таблиця М.1.

Очікувані результати

Знання	Ставлення	Уміння/Навички
--------	-----------	----------------

Знання про основи соціальної адаптації в новому середовищі, специфіку 5-го класу	Позитивне ставлення до змін у житті, готовність до нових викликів	Здатність долати труднощі адаптації, приймати нові правила та взаємодіяти в класі
Знання про важливість підтримки від родини, друзів і групи	Усвідомлення важливості взаємної підтримки в колективі та родині.	Вміння надавати підтримку собі та іншим, ефективно взаємодіяти з близькими.
Знання про здоровий спосіб життя, звички, обов'язки	Позитивне ставлення до здоров'я, прагнення вести здоровий спосіб життя	Навички дотримання режиму дня, здорові звички
Знання про свої права та обов'язки як учня, взаємозв'язок прав з правами інших	Поважне ставлення до прав інших людей, прагнення відстоювати свої права	Здатність відстоювати свої права, поважати чужі, розвивати соціальну відповідальність
Знання про емоційне самоконтролювання, вплив настрою на поведінку	Усвідомлення впливу настрою на особисте життя і взаємодію з іншими	Розвиток навичок саморегуляції настрою, здатність підтримувати позитивний настрій
Знання про важливість командної роботи, співпраці в групі, способи вирішення конфліктів	Солідарність, готовність до співпраці та взаємодопомоги.	Здатність працювати в команді, приймати рішення спільно, допомагати іншим.
Знання про важливість впевненості в собі, самоконтроль і самоповагу	Позитивне ставлення до власного «Я», усвідомлення	Розвиток навичок самосприйняття, підвищення самооцінки, вміння ставити і досягати

	цінності	цілі для покращення особистісного розвитку
Знання про ознаки булінгу, шляхи мирного вирішення конфліктів	Поважне ставлення до себе та оточення	Формування навичок протидії булінгу, толерантного ставлення один до одного через розвиток комунікативних і соціальних навичок, управління конфліктами
Знання про роль емоцій у житті людини та взаємодії з оточуючими.	Емпатія, бажання зрозуміти почуття інших	Активне слухання, розпізнавання емоцій інших, вміння підтримати в скрутні моменти
Знання про важливість планування, організації часу для досягнення успіху (тайм-менеджмент)	Прийняття необхідності планування та самоорганізації	Уміння планувати свій день, розподіляти час між навчанням та відпочинком
Знання про важливість творчого та критичного мислення	Прагнення до розвитку власних ідей, прийняття нових підходів	Здатність до творчого і критичного мислення, аналізу проблем та пошуку рішень.

Структура програми. Програма призначена для учнів 5-6 класів і визначена модульною навчальною програмою «Здоров'я, безпека та добробут. 5-6 класи (інтегрований курс)» для закладів загальної середньої освіти (у редакції 2022 року) (авт. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С., Лаврентьєва І. В., Хомич О. Л.). Тренінги можуть проводитися в межах інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» і виховних годин.

Таблиця М.2.

Програма тренінгового курсу «Крок за кроком: твій шлях до успіху»

№	Назва заняття, цілі	Очікувані результати
I	Вступна частина	Учні знають правила тренінгу та основні принципи взаємодії в групі, володіють навичками конструктивного діалогу та активного слухання
1.	«Знайомство з правилами тренінгу»: обговорення способів взаємодії у групі (класі)	
II.	Основна частина	
2.	«Привіт, 5-й клас!»: профілактика проблем соціальної адаптації, зокрема питань мобілізації внутрішнього ресурсу, розвиток вмінь надавати підтримку собі та іншим	Учні вміють використовувати власні ресурси задля підтримки себе та оточення
3.	«Дорогі серцю: близькі та різні люди в нашому житті»: усвідомлення ролі найближчого оточення як джерела підтримки та психологічної опори	Учні чітко визначають роль близьких у їхньому житті, усвідомлюють і цінують підтримку рідних, володіють навичками вираження вдячності у взаємодії
4.	«Наш настрій: від кого і від чого він залежить?»: розвиток навичок самоконтролю та регуляції настрою	Учні знають основні чинники, що впливають на настрій, вміють розпізнавати, контролювати емоції та правильно їх виражати
5.	«Мій день: як звички допомагають досягнути успіху?»: формування уявлення	Учні знають про цінність часу, володіють навичками

	про режим дня, вміння самостійно планувати справи з врахуванням своїх індивідуальних особливостей, інтересів, звичок, розподіл часу на виконання домашнього завдання тощо	тайм-менеджменту, правильно організовують навчальний і вільний час
6.	«Як бути впевненим у собі?» : розвиток уявлення про поняття «впевненість», вербальні / невербальні вияви впевненості / невпевненості; впевненість в комунікації: щире / нещире спілкування, вміння робити компліменти; розвиток особистісної рефлексії	Учні знають як проявляється впевненість / невпевненість, вміють розпізнавати щире / нещире комунікацію, володіють навичками ефективної комунікації та емпатії
7.	«Протидія булінгу» : створити комфортну атмосферу, активізувати навички безпечної поведінки; навчити протидіяти шкільному булінгу; сприяти усвідомленню необхідності толерантного ставлення; навчити мирним способам врегулювання конфліктів	Учні знають, що таке булінг і як йому запобігати, володіють навичками толерантного ставлення і мирного вирішення конфліктів
8.	«Ми, наші недоліки та наші переваги» : розвиток вміння враховувати свої сильні та слабкі сторони, долати слабкість та використовувати переваги	Учні знають про сильні та слабкі сторони, мають високий рівень самосприйнятості
9.	«Мої права та обов'язки» : розвиток уявлень про свої права, їх взаємозв'язок з правами інших людей; розвиток уявлень про обов'язки учнів; формування поваги до чужих прав та розвиток умінь відстоювати свої права	Учні знають свої права та обов'язки, усвідомлюють зв'язок між правами і відповідальністю, відстоюють свої права у конструктивний спосіб
10.	«Наш клас» : зниження тривоги	Кожен учень усвідомлює

	досягнення згуртованості, усвідомлення свого «Я» кожним учнем як частини загального «Ми»	свою роль в шкільному колективі, володіє навичками групової взаємодії та ефективного спілкування
III.	Підсумкова частина	
11.	Гра «Командна хвиля»: усвідомлення досвіду, отриманого в ході тренінгів: зниження тривожності у зв'язку із початком нового етапу навчання, розвиток навичок групового спілкування (вміння надавати та приймати допомогу групи), а також конструктивно вирішувати конфлікти	Учні мають низький рівень тривожності, вміють ефективно взаємодіяти та колективно вирішувати завдання
12.	«Шкільна пригода» (адаптаційний квест): розвивати навички комунікації, організованості та взаємодії серед учнів, формувати відповідальне ставлення до навчання та шкільних обов'язків, виховувати командний дух, формувати позитивне ставлення до шкільного середовища	Учні володіють вміннями успішної комунікації та співпраці в колективі
13.	Організаційно-діяльнісна гра «Будуємо місто мрії»: розвиток комунікативних навичок і вміння працювати в команді, формування навичок співпраці, доброзичливості та взаємодопомоги	Учні знають, як досягати спільних цілей в групі, вміють працювати в команді, прислуховуються один до одного, володіють навичками доброзичливості та взаємодопомоги
	Робота з батьками	

14.	Тренінг «Стилі сімейного виховання» (провести у співпраці із практичним психологом): обговорити з батьками проблеми відносин у сім'ї, донести до батьків суть різних стилів виховання; ознайомити з типовими помилками сімейного виховання; розкрити умови успішного сімейного виховання	Батьки знають особливості різних стилів виховання, аналізують власний стиль задля усунення чи корекції помилок, володіють знаннями про методи сімейного виховання
-----	--	---

Навчально-методичне забезпечення курсу.

Принципи та методи навчання.

Досягти результатів можна лише з-за умови ефективного навчання, що приносить задоволення. Тому головною ознакою сучасного підходу до навчання є зосередження на потенціалі та оптимізмі. Ґрунтуючись на принципах особистісно орієнтованого виховання, даний підхід дає змогу задовольняти базові потреби учнів у спілкуванні, емоційному контакті, повазі, самоповазі, дружбі, товарищескості, належності до групи, набутті нових знань та вмінь для пізнання себе і світу, успіху, визнанні, творчій самореалізації.

Методичний апарат ґрунтується на педагогічній технології, яка має назву «освіта на основі розвитку життєвих навичок». У світі ця технологія визнана найбільш ефективною у формуванні компетенцій, спрямованих на збереження здоров'я [7, с. 17].

Види процедури та критерії оцінювання.

Упровадження тренінгової програми передбачає три види оцінювання: поточне мотивуюче оцінювання навчальних досягнень учнів, оцінювання умов упровадження в навчальних закладах та оцінювання ефективності впливу програми.

1. Поточне оцінювання навчальних досягнень учнів здійснюють безпосередньо на уроках-тренінгах. Для оцінювання знань і ставлень

використовують відкриті запитання. Уміння оцінюють шляхом спостереження під час розігрування модельних ситуацій.

2. Оцінювання умов упровадження на їх відповідність критеріям ефективного навчання за програмою здійснюється шляхом інспектування навчальних закладів за спеціальним оцінним листом.

Листок самооцінювання (вивчення теми)



Прізвище, ім'я _____

	Так	Ні
Я активно працював/працювала на уроці.		
Я ставив/ставила запитання про нове, незрозуміле.		
Я був/була старанною.		
Я самостійно виконував/виконувала завдання.		
Я дотримувался/дотримувалася правил поведінки під час уроку.		
Я плідно співпрацював/співпрацювала з однокласниками.		

Рис.М.1. Зразок листа самооцінювання

3. Оцінювання ефективності впливу програми. Такий вид оцінювання є класичним для програм, метою яких є досягнення змін у поведінці учнів. Він дає змогу виявити реальні результати у знаннях, ставленнях, намірах і навичках учнів.

Міжпредметні зв'язки.

Програма має безпосередній зв'язок із предметом «Основи здоров'я».

Зміст програми «Крок за кроком: твій шлях до успіху»

Тренінг 1. «Знайомство: правила тренінгу»

Мета: знайомство з правилами психологічного тренінгу, обговорення способів взаємодії у тренінговій групі.

Завдання: формування уявлень (або актуалізація наявних знань) про тренінг, обговорення та прийняття правил психотренінгу (сумісної діяльності).

Обладнання: м'яч або м'яка іграшка, аркуші паперу, наприклад з надписом «Нам необхідні правила», плакат «На тренінгу...», фломастери, олівці, зошити.

Перебіг тренінгу

Вступна (організаційна) частина.

Вправа «Ім'я та риса».

Після привітання тренер пропонує учасникам виконати вправу «Ім'я та риса»: учасники сидять в колі (бажано, щоб всі наступні тренінги проводилися в колі) і, передаючи м'яч або іграшку, називають своє ім'я і якусь одну свою рису, яка починається з будь-якої букви, яка є в імені або прізвищі. Цю вправу можна виконувати в техніці «Сніговий ком»: кожен наступний учасник повторює все, що було сказано до нього і додає своє ім'я та рису.

Тренер-педагог звертає увагу на різноманітність названих рис, а також підкреслює, що всі учасники дуже різні, але їм необхідно працювати разом.

Бесіда

- Що ж є необхідним дуже різним людям, які зібралися разом для успішності їх сумісної роботи?
- Які ваші сильні та слабкі сторони?

Підсумовуючи обговорення, тренер спонукає учасників подумати про необхідність дотримуватись певних правил. На столі, на дошці або по центру кола закріплюється аркуш з написом «Нам потрібні правила».

Тренер підкреслює: для того щоб розробити правила, треба зрозуміти, чим потрібно буде займатись учасникам на психологічному тренінгу.

Бесіда

Далі проводиться обговорення у формі відповідей на запитання (при цьому учасники висловлюються по-черзі і не переривають один одного).

- Навіщо ходити на уроки?
- Чи є правила поведінки на уроках і в чому вони полягають?
- Чим відрізняються наше сьогоденне заняття від уроку?
- Чи будуть відрізнятися правила поведінки на психотренінгах від правил поведінки на уроці? Чому?
- Як Ви вважаєте, що ми будемо робити на наших заняттях? (підкреслити й обговорити найцікавіші ідеї).

Основна частина

Учитель (тренер) порівнює дискусію, коли всі висловлювалися у вільній формі, з обговоренням, коли всі висловлювалися по-черзі. Пропонуючи учасникам оцінити, коли їм було зручніше спілкуватися з іншими, звертає увагу на зручність другого варіанту.

Вправа «Моя адреса»

Усі одночасно називають свою домашню адресу, при цьому кожен повинен намагатися, що саме його адресу почули оточуючі. Тренер пропонує будь-якому учаснику повторити адресу, того, хто знаходився якнайдалі від нього. Після короткого обговорення причин, з не вдалося зрозуміти інформацію, пропонується сформулювати правило, яке записується на «чернетці»: неможна переривати один одного. Після подальшого обговорення записується друге правило – неможна заважати один одному говорити.

Тренер повідомляє, що на тренінгу будуть обговорюватися найрізноманітніші життєві питання, при чому у кожного може бути власна думка. Ставить питання, чи мають бути всі однакової думки. Після чого, підкреслює, що на тренінгу немає правильних і неправильних відповідей і думок. Навіть якщо учасники будуть сперечатись один з одним, вони повинні намагатись не сваритись. Сформулюється правило – неможна ображати один одного.

Учитель демонструє чернетку, на якій зроблено три записи: «Не можна переривати один одного», «Неможна заважати один одному», «Неможна

ображати один одного». Підкреслює, що правил може бути дуже багато, але основні вже записані, правда, звучать вони дещо суворо. Чому? Суворість правилам надає слово «НЕ МОЖНА». Пропонує подумати, як його замінити на слово «МОЖНА».

Після обговорення учитель пропонує свій (або записаний зі слів учасників) варіант, при цьому кожне правило записане на окремому аркуші.

«Можна бути впевненим, що коли ти говориш, тебе не будуть переривати».

«Можна робити все, що не заважає присутнім».

«Можна бути впевненим, що тебе ніхто не образить».

Після обговорення формулювань учасникам пропонується розташувати правила у будь-якому порядку. Вони закріплюються на аркуші ватману, на якому написано «На психологічному тренінгу...» (цей аркуш замінює напис «Нам необхідні правила»).

Один з учасників або троє по-черзі читають правила вголос.

З цього моменту «Правила» повинні весь час знаходитись в класі, де проходить тренінг.

Підсумкова частина

Усвідомлення отриманого досвіду. Тренер (педагог) пропонує учасникам обмінятись враженнями про перше заняття.

Вправа «Колір мого настрою»

Учасники в колі, передаючи один одному м'яч або іграшку, повідомляють, з яким кольором асоціюється їх настрій. Далі увага учасників звертається на те, що урок підходить до завершення і потрібно буде попрощатися один з одним. Навіщо люди прощаються?

При обговоренні ведучий спонукає дітей дотримуватись правил групи.

По ходу висловлювань тренер підкреслює найбільш цікаві ідеї, пропонує придумати ритуал прощання. Після обговорення може запропонувати такий варіант: всі, стоячи в колі, беруться за руки і хором кажуть «ДО-ПО-БА-ЧЕН-НЯ!». На останньому складі учасники піднімають

руки вгору, не рознімаючи їх, і роблять крок досередини кола. Це повторюється декілька разів.

Домашнє завдання

Учитель звертає увагу учнів на те, що поки ще не вигадано як вітатися на тренінгу. Пропонує подумати над цим дома. Крім того, пропонується обговорити з батьками правила поведінки на тренінгу та подумати, чи потрібно до них щось додати.

Тренінг 2. «Привіт, 5-й клас!»

Мета: профілактика проблем адаптації, зокрема мобілізація внутрішнього ресурсу, вміння надавати підтримку собі та іншим.

Завдання: розвивати уявлення про новий соціальний статус п'ятикласника; формувати позитивне ставлення до своїх можливостей, а також уміння долати труднощі, що виникають та надавати підтримку іншим; допомагати усвідомленню себе, як члена групи, яка здатна надавати підтримку.

Обладнання: аркуш ватману з малюнком «Шкільний шлях», м'яка іграшка, м'яч.

Перебіг тренінгу

Вступна частина.

Привітання.

Гра «Колективне рахування»

Під час вибору привітання з'ясовується, навіщо люди вітаються, у чому зміст привітальних жестів та слів (віддання військової честі, рукопотискання, побажання здоров'я та успіхів). Підкреслюються найбільш цікаві відповіді учнів.

Якщо учасники довго не можуть обрати варіант привітання, учитель може запропонувати такий: всі стають в коло, ліву руку повертають долонею вгору, а праву долонею вниз, кожен єднає свої руки з руками сусідів, при

цьому говорячи слово «Привіт!». На останньому складі руки роз'єднують та плескають в долоні. Можна повторити це декілька разів для тренування.

Після звичайного привітання проводиться гра «Колективне рахування». Учасники стоять в колі, опустивши голову і не дивляться один на одного. Необхідно називати по порядку числа натурального ряду, намагаючись якомога швидше дістатися до великих чисел. При цьому повинні виконуватись три умови: учасникам відомо, починає рахувати і хто називає наступне число; один учасник не може називати два числа підряд; якщо наступне по порядку назвуть одночасно декілька учасників, підрахунок починають спочатку, з одиниці. Забороняється будь-яким способом домовлятися між собою.

Педагог підкреслює, що кожен має намагатися вловити настрій інших та вирішити, чи варто йому говорити, чи краще промовчати. Особливо підкреслюється, що чим згуртованіша група, тим до більших чисел вона доходить.

Гра «Ті хто...»

Після завершення гри тренер пропонує виконати вправу «Ті, хто»: роблять крок вперед ті, хто полюбляє сусідке, піднімають праву руку ті, у кого є кіт, присідають ті, кому подобається гра в футбол тощо.

Після закінчення цієї вправи пропонується взятися за руки всім, хто є учнем 5-го класу. При цьому тренер підкреслює, як багато спільного в учасників.

Один з учасників читає прийняті на минулому занятті правила поведінки на тренінгу. Педагог (тренер) пропонує додати якісь правила, якщо це необхідно. Можна підкреслити, що, чим більше правил, тим складніше їх виконувати. Прийняті на минулому занятті правила є достатньо універсальними, вони охоплюють всі можливі ситуації, які виникають на тренінгу.

На дошці або посередині кола закріплюється малюнок «Шкільний шлях». На ньому зображена гора: лівий схил зображений у вигляді крутого

підйому. Це 1, 2, 3, 4-й класи. Вони зображені у вигляді важкодоступних виступів. Далі зображений більш рівний відрізок шляху: 5-6 класи – невеликий підйом – 7 клас – трохи помітна вершина, 8, 9 класи – початок більш плавного підйому, 10,11 класи – вершина гори. Відстані між класами повинні бути однакові, їх необхідно позначити прапорцями або стрілками.

Учасникам пропонується на цій лінії знайти своє теперішнє місце. Вчитель просить дітей уявити, що вони мандрівники, за плечима яких важкий підйом. Вони, здолавши найскладнішу частину шляху, майже досягли його середини та вирішили відпочити. Про що говорять на відпочинку? (згадують пройдений шлях і обдумують дорогу). Що запам'яталося на пройденому відрізку шляху? Які були труднощі, що допомогло їх подолати? (Можна запропонувати учасникам фразу «У початковій школі мені найбільше запам'яталось...»).

Вправа «Коло думок»

Всі висловлюються по колу, передаючи один одному м'яч або іграшку. Учитель відмічає найбільш цікаві висловлювання, звертає увагу на те, що всі учасники мають досить великий шкільний досвід, тому подальший шлях має бути легшим. Яким він буде? (Запропонувати фразу «У п'ятому / шостому класі мені б хотілося...»). В дитячих висловлюваннях потрібно підкреслити оптимістичні очікування.

Бесіда

Учитель пропонує поговорити про те, що нового з'явилося у шкільному житті учнів у зв'язку з переходом у 5-6 клас. Узагальнює висловлювання і пропонує відповісти на запитання: «Все, що з'явилося у 5-му класі, – це швидше є цікавим, чи важким?». Після висловлювань учні підводяться до думки, що навчання в школі – діло і важке, і цікаве. При цьому у кожного п'ятикласника вже є достатній досвід для подолання труднощів («Ви – досвідчені мандрівники, які подолали майже половину шляху...»)

Основна частина

Обговорення

Вчитель звертає увагу учасників на відрізок «Шкільного шляху» з 5-го по 9-й клас і повідомляє, що це найважливіший основний відрізок, шляху, який так і називається «Основна ланка школи». Що значить «основна ланка»? Висловлюються бажанчі, передаючи м'яч один одному. Тренер підкреслює, що основне – це головне, те, від чого залежить все решта.

Вправа «Складемо валізу»

Учитель звертає увагу дітей на те, що вони приступили до подолання основної частини свого шкільного шляху. Пропонує подумати, як чинять досвідчені мандрівники, долаючи складний шлях. Висловлюються всі бажанчі (мандрівники перевіряють, чи все вони взяли з собою, чи надійні поруч товариші, чи вони зможуть допомогти друзям).

За аналогією пропонується сказати, який багаж потрібно взяти з собою. Висловлюються всі бажанчі (знання, досвід шкільного життя тощо).



Рис.М.2. Складемо валізу знань, умінь, навичок

Вправа «Компліменти»

Поділяються однокласники на групи. Для цього виконується вправа «Компліменти»: учасники, сидячи в колі, по черзі беруть в руки м'яч або іграшку, решта називають найбільш привабливі риси того учасника, у якого в руках іграшка.

Для усвідомлення, чим кожен може допомогти іншим, можна запропонувати фразу: «Краще за все мені вдається...»

Підсумовуючи вправу, вчитель підкреслює найбільш вдалі висловлювання учасників. Узагальнюється, що кожен володіє якимись перевагами, може надавати підтримку іншим, і, у свою чергу, сподіватись на її підтримку у складній ситуації.

Підсумкова частина

Вправа «Подорож на газеті»

Учасники поділяються на невеличкі групи (3-5 людей), завдання яких розміститися на розгорнутій стандартній газеті. Якщо це вдається, газета складається навпіл і т.д. перемагає та команда, яка вмістилась на найменшому клаптку газети.

Після закінчення цієї вправи підводиться коротке обговорення вражень від її виконання. При цьому тренер підкреслює, що чим тісніше згуртованість групи, тим успішніше виконується ця вправа.

Домашнє завдання

Обговорити з батьками, яка допомога тобі може знадобитись у 5-му класі (не обов'язково у навчанні) і чим би ти сам міг допомогти іншим (не тільки однокласникам).

Тренінг 3. «Дорогі серцю: близькі та рідні люди в нашому житті»

Мета: усвідомлення ролі найближчого оточення як джерела підтримки.

Завдання: розвивати уявлення про ролі близьких у житті людини; формувати переконання в тому, що близькі можуть бути опорою та підтримкою в житті, а також прагнення самому надавати їм допомогу; допомагати усвідомити свої можливості по наданню підтримки близьким людям.

Обладнання: м'яка іграшка або м'яч, аркуш ватману, папір, кольорові олівці або фломастери на кількість учасників.

Перебіг тренінгу

Вступна частина

Привітання, прийняте на другому занятті

Гра «Шістка»

Кожен учасник по черзі називає число натурального ряду по порядку (1,2,3,4...). Той, кому дістається число 6, кратне йому або те, яке містить 6., повинен мовчки підстрибнути і плеснути в долоні. Ті, хто припустився помилки, вибувають з гри.

Вправа «Асоціації»

По завершенні гри виконується вправа «Асоціації»: учасники по колу, передаючи іграшку або м'яч один одному, називають асоціації із запропонованим словом.

Обговорення домашнього завдання

Бажаючі відповідають на запитання, яка допомога їм може знадобитись у типових життєвих ситуаціях. Всі висловлювання записуються на половині дошки або аркуші.

Далі учасники по бажанню говорять, чим вони готові допомогти оточуючим людям. Ці висловлювання записуються на другій частині дошки або аркушу.

Учитель, порівнюючи записи, звертає увагу учасників на те, що майже у будь-якій життєвій ситуації ми можемо отримати допомогу оточуючих. Пропонує подумати, до кого в першу чергу ми зазвичай звертаємося по допомогу.

Поки учасники розмірковують, на дошці чи на листі паперу необхідно намалювати декілька концентричних кіл (можна підготувати заздалегідь). В центрі першого кола написано «Я». по ходу обговорення заповнюються й інші кола: друге – сім'я (батьки), третє – друзі (однокурсники), четверте – вчителі (улюблений вчитель) тощо.

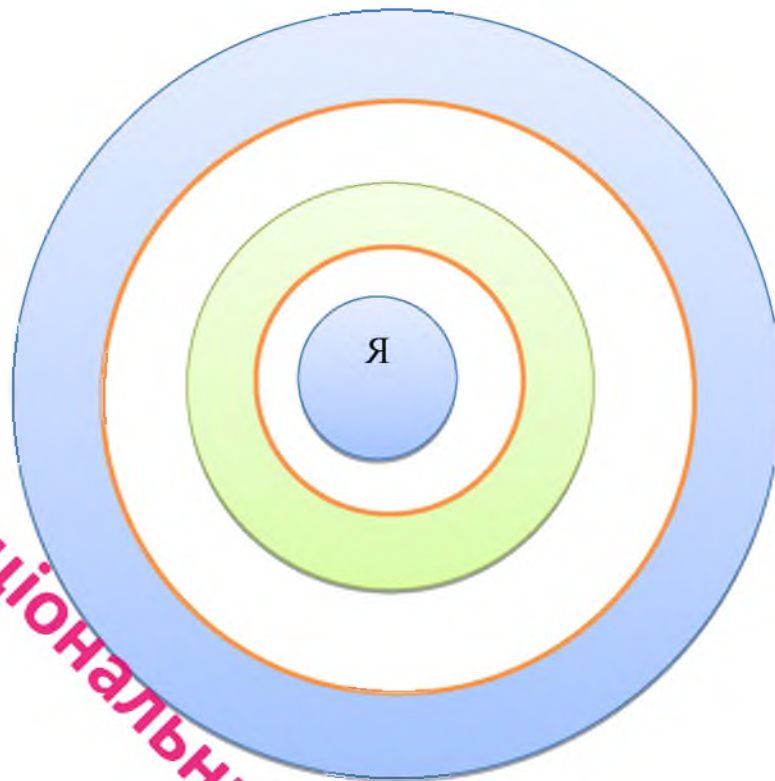


Рис. М.3. Концентровані кола психологічного захисту в житті

При обговоренні отриманої схеми учасники підводяться до думки про те, що кожен з нас має захист та опору в житті. Таким захистом та опорою є наші близькі люди.

Основна частина

Педагог пропонує дітям подумати, хто такі близькі люди. Висловлюються бажання, передаючи іграшку.

Для мене близькі люди – це...

Узагальнюючи висловлювання, вчитель підкреслює, що близькі для людини люди – це ті, хто завжди готовий допомогти. При цьому вони роблять це безкорисливо (обговорити: що означає безкорисливо), вони зацікавлені в успіхах близької людини, переживають через його невдачі. У кожної людини є близькі.

Звернути увагу на ті виступи, де серед близьких називаються брати і сестри, старі бабусі й дідусі – ті, хто не може бути захистом, а самі потребують допомоги. Висловлюються думки, чому людина, яка надає підтримку своїм близьким (родичам, друзям, може, навіть чужим людям, сам

стає сильніше. Тут підкреслюється, що в таких ситуаціях ми отримуємо підтвердженням своєї сили, своїх знань та досвіду. Наводяться приклади:

Обговорення життєвих ситуацій

Підсумовуючи, вчитель говорить про те, що у кожного, напевно, в житті були ситуації, коли він надавав допомогу та підтримку іншим (чим старше стає людина, тим більше вона може підтримати своїх близьких). Учасникам пропонується розповісти, як вони допомагали близьким, коли були маленькими, і що вони можуть зробити для них зараз (можна навести приклад виконання домашніх обов'язків).

(Ситуація-приклад з життя від вчителя: коли я була маленькою, я часто грала з молодшим братом. Одного разу він на прогулянці впав і розбив коліно. Я була ще зовсім маленькою й не знала як допомогти. Я взяла брата за руку і прикладала до рани листя подорожника. Брат перестав плакати. І тепер, ставши дорослою, вчителем для вас, я зрозуміла, що маленька допомога і турбота про наших рідних і близьких має велике значення).

Підсумкова частина

Вправа «Мій портрет у променях сонця»

Учитель звертає увагу на дошку, де на початку заняття було зроблено записи. Підкреслюється, що у більшості людей є здатність і прагнення допомагати і підтримувати інших. Учасникам пропонується перевернути аркуші паперу на інший бік (якщо схема була намальована на дошці, то необхідно роздати всім по листу паперу та олівці). Далі виконується вправа «Мій портрет у променях сонця»: учасники малюють в центрі листа коло, в ньому пишуть «Я можу». Навкруги зображують промені, вздовж яких пишуть, що вони можуть зробити для інших. При цьому треба намагатись, щоб променів було якомога більше. По завершенні бажаючи можуть зачитати вголос, що вони написали.

Вправа «Колір мого настрою»

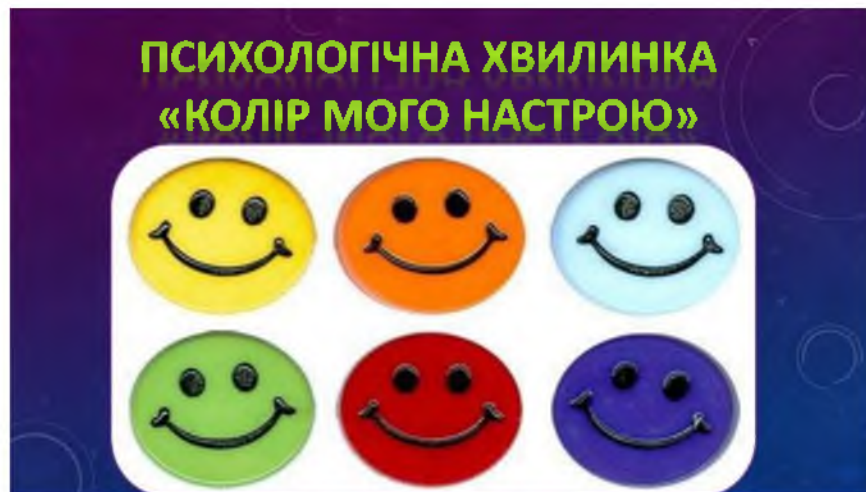


Рис. М.4. Колір мого настрою

Виконується вправа «Колір мого настрою». По можливості звернути увагу дітей на те, як їх настрій покращився порівняно з початком заняття.

Домашнє завдання.

Подумати, чому покращився настрій, обговорити з батьками свої малюнки.

Тренінг 4. «Наш настрій: від кого і від чого він залежить?»

Мета: розвиток навичок довільного контролю та регуляції настрою.

Завдання: актуалізувати уявлення про фактори, які впливають на настрій людей; розвивати навички довільного впливу на власний настрій; допомогти усвідомити набутий досвід.

Обладнання: м'яч або м'яка іграшка, аркуші паперу А3, набір кольорових олівців (фломастерів або фарб) та пензликів для кожної фарби.

Перебіг тренінгу

Вступна частина

Обговорення домашнього завдання (чому покращився наш настрій). Виконавши малюнок «Мій портрет у променях сонця», кожен побачив свої позитивні якості.

Гра «Станьте, скільки назвуть»

За вказівкою вчителя: «Встаньте, четверо (троє, п'ятеро тощо)» – має підвестися стільки учасників, скільки назвав вчитель. При виконанні вправи кожен учасник повинен, не домовляючись ні з ким, самостійно прийняти рішення (вгадати!), вставати йому зараз, чи залишатись сидіти. У підсумку потрібно виконувати вправу правильно.

Вправа «Намалюй свій настрій»

Далі учасникам пропонується по черзі на загальному листі паперу зобразити свій настрій кольоровим олівцем, фломастером або фарбою. Всі стають танцюжком і у швидкому темпі, підходячи до столу, роблять розчерк якимось кольоровим олівцем. По закінченню тренер просить учасників відповісти на питання, який у групи загальний настрій (яскраві та світлі тони свідчать про перевагу хорошого настрою). Виходить малюнок №1. Вчитель спонукає учасників згадати ситуації, коли настрій буває не таким вже й гарним. Бажаючі наводять приклади, передаючи м'яч або іграшку.

По колу передається аркуш паперу, на якому кожен з учасників по черзі, обираючи олівець (фломастер) відповідного кольору, зображає свій настрій у різних ситуаціях. Можливі ситуації:

- потрібно робити те, що не хочеться;
- хтось вказує людині на її недоліки;
- хтось її несправедливо звинувачує;
- хтось не виконав те, що вам пообіцяв;
- отримує оцінку нижче, ніж очікував тощо.

Можна одні й ті самі ситуації пропонувати декільком учасникам. Виходить малюнок №2. Учитель демонструє учням обидва малюнки, закріплює їх на дошці і пропонує обговорити, що ж таке настрій.

Учасники відповідають по колу, продовжуючи фразу: «*Настрій це...*».

Бесіда

- Від чого може залежити наш настрій.

Підсумовуючи, вчитель підкреслює, що на настрій людини впливають не тільки реальні події, але й спогади, самопочуття, погода.

Основна частина

Учитель пропонує кожному згадати, що він відчуває, коли у нього поганий настрій. У висловлюваннях підкреслити: пригніченість, стурбованість, роздратування тощо.

Бесіда

- Чи потрібно людині вміти долати свій поганий настрій?
- У яких випадках потрібно вміти це робити?
- Як ви долаєте свій поганий настрій?

Потрібно звернути увагу учнів на те, що в житті кожної людини виникає необхідність керувати своїм настроєм. Бажаючим пропонується розповісти, як вони долають свій поганий настрій. (Можна побути на самоті, зустрітись з другом, покаржитись близьким, послухати музику, помалювати).

Вчитель пропонує учасникам, які не висловились, обрати найкращий, з їх точки зору, засіб оволодіння своїм настроєм.

Підсумовуючи обговорення, вчитель підкреслює, що той, хто вміє керувати своїм настроєм, отримує серйозну перевагу при виконанні різних справ, оскільки може вчасно сконцентруватись, не видавати себе тощо. Приклади можуть навести самі діти.

Підсумкова частина

Релаксаційна вправа «Вгору веселкою»

Усі встають, закривають очі, роблять глибокий вдих і уявляють, що разом з цим вдихом вони підіймаються вгору веселкою, а видихаючи, – з'їжджають з неї як з гірки. Вправу роблять тричі, потім бажаючі діляться враженнями. Можна повторити вправу з відкритими очима ще 3-4 рази.

Домашнє завдання

Навчити батьків (близьких) вправі «Вгору веселкою» і виконати її разом з ними.

Тренінг 5. «Мій день: як звички допомагають досягнути успіху?»

Мета: формування уявлення про режим дня, вміння самостійно планувати справи з врахуванням своїх індивідуальних особливостей, інтересів, звичок.

Завдання: актуалізація уявлень про звички, їх зв'язки з індивідуальними особливостями та повсякденними обов'язками людей; формування переконань у перевагах попереднього планування дій; формування прагнення дотримуватись оптимального режиму дня та тижня; розвиток і виховання навичок самоорганізації.

Обладнання: іграшка чи м'яч, шкільні щоденники учнів, бланки «Мій тиждень» (аркуш А4 розділений сімома вертикальними лініями на рівнів частини по днях тижня і трьома горизонтальними: ранок день, вечір), кольорові олівці або фломастери червоного, жовтого та зеленого кольору – по кількості учасників.

Перебіг тренінгу

Вступна частина

Вправа-розминка «Ніс-підлога-стеля»

Учитель показує на ніс, підлогу чи стелю і називає ці предмети. Однак одночасно він показує і називає різні предмети, наприклад: каже «підлога», а вказує на стелю. Учасники повинні, дивлячись на тренера, робити те, що він говорить, а не те, що він показує.

За необхідності можна провести ще одну вправу.

Далі учасники розповідають, чи вдалося їм на минулому тижні керувати своїм настроєм за допомогою вправи «Вгору веселкою». Чи була в цьому потреба? Далі всі разом роблять цю вправу 2-3 рази.

Учитель пропонує одному з учасників коротко описати звичайний будній день і продовжити фразу: «Коли я прихожу додому, перше, що я роблю...» далі цю фразу по черзі продовжують всі бажаючі.

Учитель дає учасникам завдання – визначити, що таке «звичка» (дія, яку людина здійснює не замислюючись). Потім відбувається обговорення, як учасники розуміють вираз «Звичка – друга натура» (наші звички формують наш характер); чи є в учасників однакові звички (підкреслити, що схожі звички допомагають людям розуміти один одного).

Тренер звертає увагу учасників на те, що майже всі вони, приходячи додому, сідають за виконання домашнього завдання (відразу ж або після відпочинку). Пропонує подумати, чому у більшості склалась така звичка. Після того як висловиться 2-3 учасника, підкреслює, що багато наших звичок обумовлені повсякденними обов'язками (доглядати домашніх тварин, поливати квіти тощо).

Робота в групах

Учні діляться на дві групи, які розміщуються в різних частинах кімнати: ті, хто робить уроки відразу ж після того, як прийдуть додому, і ті, хто спочатку відпочиває. Висновки, що «нормальними» є обидва варіанти, оскільки звички пов'язані з індивідуальними особливостями учасників. Бажано показати переваги обох варіантів. Учитель ще раз підкреслює, що наші звички пов'язані не тільки з нашими обов'язками, але й з нашими індивідуальними особливостями.

Основна частина

Відбувається обговорення, чи існує у школі режим дня (проглянути розклад уроків та перерв у щоденниках).

Бесіда

- Чим викликана необхідність розкладу дня у школі?
- Як пов'язаний розклад дня у школі з розкладом дня кожного учасника?
- Чи зручно мати розклад уроків на наступний день (тиждень)? Чому?
- Чи можна спланувати свої позашкільні справи?

позашкільні заходи, як вони планують час. Виявити, хто з них виконує деякі уроки завчасно, з врахуванням свого додаткового навантаження. Чи зручно це?

На бланках «Мій робочий тиждень» учасники, дивлячись у свої щоденники, замальовують дні тижня та частину доби кольоровими олівцями (фломастерами): червоним кольором той час, який співпадає з великим навантаженням; жовтим — з середнім навантаженням; зеленим — з відпочинком та розвагами. (Ця робота починається на уроці, а закінчується дома). Колір покаже раціональність розподілу сил учасників протягом тижня та кожного дня.



позашкільні заходи, як вони планують час. Виявити, хто з них виконує деякі уроки завчасно, з врахуванням свого додаткового навантаження. Чи зручно це?

На бланках «Мій робочий тиждень» учасники, дивлячись у свої щоденники, замальовують дні тижня та частину доби кольоровими олівцями (фломастерами): червоним кольором той час, який співпадає з великим навантаженням; жовтим — з середнім навантаженням; зеленим — з відпочинком та розвагами. (Ця робота починається на уроці, а закінчується дома). Колір покаже раціональність розподілу сил учасників протягом тижня та кожного дня.



позашкільні заходи, як вони планують час. Виявити, хто з них виконує деякі уроки завчасно, з врахуванням свого додаткового навантаження. Чи зручно це?

На бланках «Мій робочий тиждень» учасники, дивлячись у свої щоденники, замальовують дні тижня та частину доби кольоровими олівцями (фломастерами): червоним кольором той час, який співпадає з великим навантаженням; жовтим — з середнім навантаженням; зеленим — з відпочинком та розвагами. (Ця робота починається на уроці, а закінчується дома). Колір покаже раціональність розподілу сил учасників протягом тижня та кожного дня.





Рис. М.5. Рациональне планування часу

Підсумкова частина

Усвідомлення отриманого досвіду: ті, хто завершив розфарбовувати бланки можуть продемонструвати всім свою роботу. У завершення можна попросити учасників назвати асоціації, пов'язані з поняттям «розклад дня».

Домашнє завдання

Завершити розмальовування бланків; обговорити з батьками свій режим дня, інтереси та звички.

Тренінг 6. «Що означає бути впевненим у собі?»

Мета: дати уявлення про поняття впевненості, її характерні ознаки; вербальні й невербальні вияви впевненості й невпевненості; навчитися розрізняти нещире спілкування як невідповідність вербальних і невербальних повідомлень; навчити робити і приймати компліменти; розвивати особистісну рефлексію; виховувати почуття впевненості в собі.

Завдання: формувати в підлітків розуміння поняття «впевненість», розвивати навички вербальної / невербальної впевненості та комунікації, навчати конструктивному вираженню почуттів і власної позиції без агресії, виховувати повагу до себе та оточуючих.

Обладнання: фліпчарт або дошка, дзеркало, список літературних імен, відеоматеріали, ілюстрації з фото впевнених і невпевнених людей.

Перебіг тренінгу

Вступна частина

Привітання учасників заняття

Вправа «Самопрезентація»

Зараз у нас є 15 хв. Для того, щоб кожен з вас міг самопрезентувати себе, давши відповідь на запитання: чого я чекаю від цього заняття? Що я ціную в самому собі? Що є предметом моєї гордості? Що я вмію робити найкраще? Презентація відбуватиметься так: один з членів групи називає своє ім'я дає відповідь на поставленні запитання, закінчуючи називанням імені свого сусіда ліворуч та словами "...передаю слово тобі", при цьому злегка торкається його. Наступний учасник дякує попередньому та сам дає відповіді на запитання і т.д., доки не відбудеться самопрезентація учасників групи.

Основна частина

Бесіда

Як ви гадаєте, чи потрібна тема „Що означає бути впевненим у собі”? Можливо, вона не варта нашої уваги? Чи потрібне нам таке почуття, як впевненість? (Відповіді учнів).

Яку б діяльність ми з вами не виконували, наша поведінка буде впевненою або невпевненою. Невпевненість виникає тоді, коли відбувається все не так, як нам хотілося б, як ми планували. Але я ще відкрию вам секрет, що невпевнена поведінка теж може бути різною. Іноді вона просто невпевнена, якщо людина не приховує цього. А от якщо приховує... Якщо

приховує, то починає ховати її за зовнішніми ознаками надмірної впевненості (як ще іноді говорять – самовпевненості).

А які синоніми до слова „самовпевненість” ви могли б назвати?
(Відповіді учнів).

Групова робота

А тепер завдання для кожного ряду (групи осіб)

I – пригадайте, будь ласка, хто з відомих вам казкових героїв повадився невпевнено;

II – пригадайте, хто повадився самовпевнено (навіть брутально);

III – пригадайте, хто повадився впевнено.

Дякую вам за ваші відповіді! А тепер спробуємо визначити: що спільного ми можемо побачити в поведінці невпевнених героїв? Що спільного в поведінці самовпевнених героїв? Що спільного в поведінці впевнених героїв?

Я пропоную бажачим від кожного ряду показати, яка була б міміка, жести хода:

I – у самовпевненого героя (як ви гадаєте, кого він нам показує?);

II – у впевненого героя;

III – у невпевненого героя.

А тепер бажачі можуть спробувати визначити, які слова міг би сказати цей герой, якби хтось з однокласників попросив у нього списати домашню роботу, а йому б не хотілось давати списувати:

I – впевнений у собі;

II – невпевнений;

III – самовпевнений герой.

Ну що ж, перевіримо чи правильно ви зрозуміли почуття цих героїв і передали їх у діях і словах. А допоможе нам у цьому таблиця:

Стратегії поведінки

Поведінка		
Невпевнена	Самовпевнена	Впевнена
Якщо вам властиво вагатися, говорити тихо, запиняючись, відводити погляд, погоджуватися зі співрозмовником навіть тоді, коли ви не поділяєте його поглядів, якщо ви оцінюєте себе «нижче» за інших і страждаєте самі, щоб ненароком не засмутити інших, ваша манера поведінки – самозневажлива, невпевнена	Якщо ви говорите голосно, перебиваєте співрозмовників, вживаєте образливі слова чи жести, кидаєте гнівні погляди, висловлюєтеся (звинувачуючи, обурюючись, вимагаючи), коли привід для цього вже минув, шаленієте, намагаючись висловити свої почуття і думки, «ставите себе вище» за інших і намагаєтесь принизити чи принижуете інших. Ваша манера поведінки – агресивна, самовпевнена	Якщо ви реагуєте на певні ситуації безпосередньо в той момент, коли вони виникають, відповідайте співрозмовнику негайно, у спокійному розмовному тоні й відкрито виражаєте свої думки і почуття (гнів, любов, незгоду, засмучення), цінуйте і поважаєте себе так само, як інших, і не принижуючи себе, не принижуйте і не намагаєтесь принизити інших. Таку манеру поведінки ми називаємо впевненою
Нехтує своїми інтересами. Відчуває почуття душевного болю й занепокоєння. Відчуває незручність і	Нехтує інтересами інших. Виражає свої почуття, нехтуючи почуттями інших. Вирішує за інших і	Задоволений собою. Виражає свої почуття. Відчуває задоволення. Може досягти бажаної мети. Робить вибір для

невдоволення собою. Дає можливість іншим вирішувати за себе. Не досягає бажаної мети	досягає бажаної мети, нехтуючи інтереси інших	себе
---	---	------

Я гадаю, що ми з вами можемо записати: **головне правило впевненості поведінки: впевнена людина позитивно ставиться до своїх вчинків, вміє показати свою значущість, поважаючи і не принижуючи при цьому інших людей.**

Казка-метафора. Казкотерапія

Ви вже, напевно втомились розмовляти, тому я пропоную вам послухати казку, яка, можливо, допоможе вам зрозуміти, чому деякі люди поводяться невпевнено або самовпевнено в деяких ситуаціях, коли насправді і самі не знають, як треба було поводитися.

ПТАШЕННЯ

Казка-метафора до теми «Виховання впевненості»

(автор – Людмила Горюнова)

Серед густого непрохідного лісу росло величезне незвичайне дерево. Ви легко можете уявити собі це дерево: широкий стовбур, густе розлоге гілля і соковите листя. На цьому дереві жили пташки. Мама, тато і дітки-пташенята. Пташенята були просто чудові. Вони дуже любили гомоніти й веселитися, перелітаючи з гілки на гілки, голосно цвірінчати й пустувати. За це їм часто діставалося. То старий розумний пугач, прокинувшись, лаяв їх за шум, то сусідка-галка карала за неслухняність. Загалом, життя маленьких пташенят здавалося їм непростим.

Іноді вони навіть думали: «Можливо, ми щось робимо не так? Чому? Нас так часто карають, і ніхто нас не жаліє». Спочатку чудових пташенят лаяли їхні батьки, за те, що вони дуже повільно збиралися в дитячий садок, потім в улюбленому дитячому садку лаяли вихователі за те, що вони пустували.

Пташенята так засмутились, що полетіли на далеку гілку старого дерева, де їх ніхто не знайде і не стане карати. Сидіти там було дуже сумно і нудно. І навіть страшно, тому що сонце туди не заглядало. Маленькі пташенята сиділи на гілці і тремтіли від страху, коли раптом у тиші вони почули шепіт. Справа в тім, що раніше, коли вони пустували і цвірінчали голосно, не могли чути, як шепотить старе добре дерево. Тепер же, коли вони сиділи зовсім тихо, вони почули ласкаві слова, що нашіптувало мудре листя.

Воно сказало їм, що дуже раде їх бачити, бо дуже любить маленьких пташенят і завжди готове з ними грати в різні ігри. А ще відкрило один великий секрет. Виявляється, кожна гілка цього дерева для чогось призначена. Є спокійні гілки, де можна поспати і відпочити; є веселі гілки, де можна гомоніти і веселитися; є розумні гілки, що можуть навчити різних важливих корисних речей; є гілки щастя, куди птахи прилітають, щоб подарувати один одному щось миле і гарне; є робочі гілки, куди усі прилітають, щоб працювати. Маленькі пташенята спочатку дуже здивувалися, а потім зрозуміли, що це дуже важливо і зручно для всіх. Вони полетіли на свої гілки, і тепер їм легко було здогадатися, де і що необхідно робити. Їхні батьки дуже здивувалися, коли помітили, які зміни відбулися з їх пташенятами. Тепер на кожній гілці пташенята з радістю робили те, що потрібно, а якщо їм цього вже не хотілося, вони могли в потрібний момент перелетіти на іншу гілку.

Життя маленьких пташенят одразу змінилося. Усі навкруг хвалили їх, їм усе вдавалося найкраще, тому що вони тепер не відволікалися на сторонні справи. Вони могли найкраще веселитися, найкраще вчитися і завжди знали, що їм треба робити.

Цікаво було б дізнатись, що саме хотів сказати нам автор? Давайте поміркуємо над цим.

Бесіда

- А чи по спілкуванню можна визначити чи людина впевнена, чи ні?

– Які види спілкування ви знаєте?

Вправа «Щиро і нещиро спілкування»

Коли хтось щиро радіє зустрічі з тобою, це зрозуміло не лише з його слів, а й з радісної усмішки, голосу. А якщо людина прикидається, її слова не відповідають мові тіла. Слід навчитися розуміти наміри співрозмовника – добрі вони чи лихі. У цьому допоможуть голос, вираз обличчя, мова тіла. Інакше можуть статися неприємності».

Вправа «Вчимося робити компліменти»

Для дружнього спілкування дуже важливими є уміння робити компліменти. Комплімент – це приємні, добрі слова, які піднімають настрій, підбадьорюють людину, показують ваше дружнє ставлення до неї. Демонстрація пам'ятки «Як робити компліменти?».

Пам'ятка «Як робити компліменти?»

1. Знайдіть за що подякувати. Проаналізуйте зовнішні дані, душевні якості, риси характеру, особливості поведінки, звички та захоплення та подумайте, який комплімент можна зробити.

2. Комплімент завжди має звучати щиро та впевнено. Лестощі зазвичай добре відчуються і викликають не дуже приємну реакцію у відповідь.

3. Зверніть увагу на внутрішні якості та особисті переваги людини. Наприклад, у неї поступливий характер, чарівне почуття гумору, або вона цікава співрозмовниця.

4. Використовуйте оригінальні фрази замість банальних слів. Наприклад, «Цей дощовий ранок освітився твоєю сонячною усмішкою».

5. Не забувайте регулярно говорити компліменти знайомим. Бо компліменти покращують настрій, підвищують самооцінку, створюють основу для приємного спілкування.

Підготуйте волонтерів для демонстрації уміння робити компліменти.

Приклад діалогу:

– Привіт, Сашко!

– Привіт!

– У тебе новий телефон? Можна подивитись?

– Будь-ласка.

– Ух ти! Який класний!

– Дякую, мені він теж подобається.

– До речі, у тебе теж класний телефон.

– Дякую.

Гра «Комплімент»

Воздайте дітям картки з компліментами. Учні по черзі зачитують комплімент. Якщо вони витягли картку з щасливим смайликом, то зачитують комплімент щирим голосом, а якщо з похмурим – нещирим. Інші діти мають вгадати, який це комплімент – щирий чи нещирий.

Підсумкова частина

Бесіда

– За якими ознаками ви впізнавали щирий і нещирий комплімент?

Підсумуйте: «Для дружнього спілкування важливо завжди робити щирі компліменти». Так ви піднімаєте впевненість і собі, і оточуючим.

Релаксаційна вправа «Небо»

Уявіть, що зараз літній погожий день. Ви лежите на траві. Відчуваєте м'якість і свіжість цієї трави, її запах? Лежачи на спині, ви дивитеся в небо: чисте, безхмарне, блакитне. Споглядаєте його деякий час. Ось у полі вашого зору опинився метелик. Коли він пролітає над вами, зазначте, яким він здається невагомим, як красиво зафарблені його крильця. Ви спостерігаєте, як він віддаляється. Тепер ви помічаєте високо в небі орла. Ви стежите за його польотом і поступово проникаєте все глибше в блакитну далечінь неба. Потім ви спрямовуєте свій погляд іще вище. Тепер ви помічаєте, що високо-високо в небі пропливає маленька біла хмаринка. Поспостерігайте за тим, як вона повільно розчиняється. Нарешті перед вами тільки безмежне небо. Відчуйте себе небом – нематеріальним, безтілесним, всеосяжним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви – всюди. Ви можете досягти всього, крізь усе

проникнути, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, ширяння, відсутності будь-якого тиску.

Піднесіть руку, у кого змінився настрій у кінці заняття, хто переконався в тому, що зможе поводитися впевненіше.

Тренінг 7. Тренінг з елементами воркшопу «Запобігання насильства над дітьми. Протидія булінгу. Мирні шляхи вирішення конфліктів».

Мета: надати учасникам тренінгу інформацію про булінг, як антисоціальне явище, його складові, структуру, особливості, що впливають на формування особистості та здоров'я людини, створити комфортну атмосферу, активізувати навички безпечної поведінки.

Завдання: ознайомити учасників тренінгу з поняттям булінгу, видами і механізмами; пояснити наслідки дії булінгу; навчити протидіяти шкільному булінгу; сприяти усвідомленню необхідності толерантного ставлення; навчити мирним способам врегулювання конфліктів.

Обладнання: відеоматеріали, мультимедійна дошка, презентація, проєктор, добірка кейсів.

Перебіг тренінгу

Вступна частина

Вступне слово тренера

Привітання. Тренер пропонує учням поділитись своїми емоціями та настроєм. Кожному учаснику потрібно обрати будь-яку літеру свого імені та назвати позитивну якість, яка б починалась з цієї літери.

Сьогодні ми з вами зібралися за для обговорення важливої теми – булінгу та жорстокості серед учнів. Думаю, що кожен з вас хоча б раз у житті зіштовхувався з ситуацією булінгу (цькування), яка відбувалась стосовно вас самих або ваших знайомих та друзів. А, можливо, і самі когось ображали. Тому сьогодні ми з вами спробуємо дізнатись більше про булінг, його структуру та форми прояву, зрозуміти почуття жертви та мотиви поведінки агресора. Знайдемо мирні шляхи вирішення конфліктних ситуацій.

Сподіваюсь, що вам буде цікаво і ви з користю проведете час!

Вправа «Мої очікування»

Тренер пропонує учням на стікерах, які вони отримали до початку заняття написати свої власні очікування і прикріпити їх на малюнок.

– «Як ви думаєте для чого ми визначаємо очікування від сьогоднішнього заняття?»

Повторення правил роботи на тренінгових заняттях

Основна частина

Вправа-презентація «Булінг та його особливості»

Тренер показує дітям презентацію та коментує її.

Текст до презентації:

Слайд 1. Булінг (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «to bully» – задиратися, знущатися) – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки з метою заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини.

Слайд 2. Мотивацією до булінгу стають: заздрість, помста, відчуття неприязні, прагнення відновити справедливність, боротьба за владу, потреба підпорядкування лідерів, нейтралізації суперника, самоствердження тощо.

Слайд 3. Особливості та види булінгу в школі:

- вербальна агресія, яка виражається в постійних глузуваннях, образах, окриках і підступах;
- кібербулінг є популярним серед підлітків. Проявляється в цькуванні за допомогою соціальних мереж або надіслання образ на електронну адресу. Сюди входить зйомка і викладання непривабливого відео в загальний доступ.

Булінг включає головні компоненти:

- агресивна і негативна поведінка;
- здійснюється регулярно;
- відбувається у стосунках, учасники яких мають неоднакову владу ця поведінка є навмисною.

Слайд 4. Основні механізми розвитку булінгу: страх, заздрощі та конкуренція, бажання підпорядковувати власній волі, бажання витіснити когось із групи, бажання принизити іншого.

Слайд 5. Дискримінуються діти за такими ознаками:

- стать, вік;
- релігійні переконання;
- хвороби;
- етнічне походження;
- інвалідність;
- місце проживання;
- сімейний стан;
- майновий стан;
- зовнішність;
- мова;
- відсутність досвіду життя в колективі;
- низький інтелект;
- страх перед школою.

Слайд 6. Характеристика агресора булінгу: неврівноваженість, самозакоханість, надмірна злість, ворожість, бажання «почухати кулаки», інколи, підвищене, або навпаки, занижене положення в суспільстві.

Слайд 7. Риси учнів-жертв булінгу: полонимість, чутливість, замкнутість та сором'язливість. Вони схильні до депресії і частіше за своїх ровесників думають про самогубство. Ці діти часто тривожні, невпевнені в собі, нещасні і мають низьку самооцінку. Не мають жодного друга, спілкуються з дорослими, частіше, ніж з однолітками.

Слайд 8. Характеристика спостерігачів булінгу: спостерігачі, як правило не відчують задоволення від булінгу, але змушені або включитися, або мовчати від страху, щоб не опинитися в ролі жертви. Типові характеристики спостерігачів булінгу: відчуття провини та власного безсилля.

Слайд 9. Методи припинення булінгу: розмова, вплив на агресора ззовні, залучення авторитетного союзника.

Слайд 10. Як впоратись з ситуацією самотійно: ігноруйте кривдника, стримуйте гнів та злість, не вступаєте в бійку, не соромтеся обговорювати, використовуйте гумор.

Слайд 11. Цькування у школі доволі поширена практика. Тому потрібно бути пильними аби не стати жертвою булінгу. Про це інформує Національна дитяча “гаряча лінія”.

Якщо у вас виникли питання або ви потребуєте підтримки і поради з питань протидії булінгу, зверніться за консультацією на Національну дитячу «гарячу» лінію: 0 800 500 225 (зі стаціонарних телефонів) або 1116 111 (з мобільних).

Дзвінки безкоштовні та конфіденційні.

Вправа «Мозковий штурм»

Діти отримують чисті аркуші паперу. Тренер задає запитання, на які учасники швидко відповідають та записують на аркуші:

1. що нового ви дізнались про «булінг»?
2. Які види булінгу ви знаєте?
3. За якими ознаки частіше за все дискримінуються діти?
4. Хто є учасниками булінгу?
5. Які почуття виникають у вас при слові «булінг»?

Вправа «Відгадай хто?»

Учасники об'єднуються у 3 групи. Завдання для кожної групи однакове. Діти отримують картинки і серед них знаходять:

1 група: картинки із зазначенням “жертви” булінгу, “рис жертви булінгу” та “звернення на допомогу”.

2 група: картинки із зазначенням “агресора” булінгу та “мотивацію агресора до булінгу”.

3 група: картинки із зазначенням “спостерігачів” булінгу та “рис спостерігачів”.

Із картинок діти створюють колажі. Після цього кожна група представляє свої напрацювання і пояснює, чому вона так вважає.

Підсумкова частина

Якщо ви вже стали жертвою булінгу або були його свідком необхідно звернутися по допомогу до дорослого: батьків або інших рідних, адміністрації закладу, психолога, соціального педагога, класного керівника, представників поліції тощо.

Ігнорування у школі доволі поширена практика. Тому потрібно бути пильним аби не стати жертвою булінгу. Про це інформує «гаряча лінія».

Якщо у вас виникли питання або ви потребуєте підтримки і поради з питань протидії булінгу, зверніться за консультацією на Національну дитячу “гарячу” лінію: 0 800 500 225 (зі стаціонарних телефонів) або 1116 111 (з мобільних). Дзвінки безкоштовні та конфіденційні.

Перегляд соціального ролика «Шкільний булінг» (<https://www.youtube.com/watch?v=espwzDTLVkE7>).

Вправа «Види булінгу»

Тренер пропонує учням перейти за посиланням <https://learningapps.org/14218642> за допомогою мобільних телефонів виконати вправу.

Бесіда

- Чи сподобалась вам ця вправа?
- Що нового ви дізнались?
- Чим ця вправа вам допомогла?

Вправа «Stop-talk-walk»

А тепер я поділюся з вами секретною формулою, яка допоможе попередити направлену на вас агресію. Цікаво? Формула називається «stop-talk-walk». Мені потрібно 2 бажаючих. Хто хоче спробувати?

Тренер обирає пару для участі, ділить ролі (агресор і жертва) і зачитує класу правила.

І так, формула «stop-talk-walk» дуже проста. Коли булер починає провокувати конфлікт або розпалювати ворожнечу, потрібно виконати три простих кроки:

STOP: Зберігайте спокій! Ввічливо зупиніть кривдника, намагайтесь уникнути сварки. Ні в якому разі не вступайте з ним в бійку.

TALK: Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу. Зазначте прямо, що вам не подобається подібне ставлення до себе, і ви не збираєтесь цього терпіти. Повідомте агресора, якщо він не припинить свою поведінку, ви будете змушені повідомити дорослим (вчителям, батькам).

WALK: Якщо є можливість, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть.

Діти починають працювати з формулою: 1 учасник вигадує ситуацію і починає зачіпати іншого. 2 учасник за допомогою тренера спокійно і ввічливо відповідає згідно з формулою.

Потім учасники міняються ролями і повторюють гру.

Наше з вами заняття закінчилось, тому пропонує вам відповісти на запитання:

1. що вам найбільше сподобалось та запам'яталось?
2. Які навички можете застосовувати в житті?
3. Чи справились ваші очікування від заняття?

Тренер дякує учасникам за плідну роботу!

Тренінг 8. «Ми, наші недоліки та наші переваги»

Мета: розвиток вміння враховувати свої сильні та слабкі сторони, долати слабкість та використовувати переваги.

Завдання: актуалізація уявлень про людські слабкості та переваги як невід'ємні сторони свого характеру; формування прагнення долати свої слабкості, розвивати та використовувати переваги; розвиток об'єктивно оцінювати сильні та слабкі сторони свого характеру; прийняття себе та усвідомлення можливості самовдосконалюватись.

Обладнання: м'яч або м'яка іграшка, папір, фломастери або кольорові олівці, піктограми «Мій дракон», ручки по кількості учасників.

Перебіг тренінгу

Вступна частина

Гра «Будь-яке число»

Учасники грають в гру «Будь-яке число», а потім виконують вправу «Вгору веселкою». Учитель пропонує учасникам розповісти про свої улюблені страви (бажаючи). Підсумовуються три останні заняття, присвячені звичкам. Обговорюється, які звички роблять людину привабливою для інших (підкреслити, що мова іде не тільки про зовнішню привабливість), які звички надають нам певних переваг, які звички ми цінуємо в собі та в інших людях, чому.

Мінідискусія

Учасникам пропонується подумати над тим, як одним словом можна назвати всі перераховані звички (переваги). Потім потрібно обговорити, чи бувають люди, які складаються з самих переваг. Потрібно підвести учасників до того, що неповторність кожного з нас проявляється не тільки у наших перевагах, але й у наших слабостях.

Далі відбувається обговорення, що таке слабкості, при цьому підкреслюється відмінність слабкостей від недоліків (якщо виникає необхідність), а також чому слабкості можуть нам зважати. Наводяться приклади.

Учитель цитує прислів'я: «Посієш вчинок – пожнеш вичку, посієш звичку – пожнеш характер, посієш характер – пожнеш долю».

Робота в групах

Учасники діляться на три групи. Кожна група отримує по одній частині цього прислів'я і протягом декількох хвилин придумують маленьку історію або казку, яка її ілюструє. Можна запропонувати учасникам намалювати ілюстрації до своїх історій. Кожна група розповідає історію і демонструє ілюстрації.

Основна частина

Презентація робіт групами

Розповіді груп узагальнюються, при цьому підкреслюється, що наші вчинки здатні багато в чому визначати нашу долю. Учасникам пропонується обговорити, чому за однакових обставин різні люди чинять по-різному. Після декількох висловлювань тренер спонукає учасників зробити висновок про те, що вчинки кожного з нас обумовлені нашими перевагами і нашими слабкостями (недоліками).

Вправа «Мій дракон»

Учасникам пропонується робота над піктограмою «Мій дракон». Учасники отримують листи з контурами «дракона». Учитель пропонує уявити, що слабкості (недоліки), які заважають нам жити, – це голова дракона. Учасники повинні написати або намалювати свої недоліки всередині контуру голови дракона. Далі листи перевертаються, складаються навпіл. На них необхідно написати, які людські переваги (якості характеру) можуть допомогти учасникам подолати наявні у них недоліки (наприклад, лінощі долаються працелюбністю, неувважність – посидючістю тощо).

Для прикладу, вчитель може показати учням власного «дракона».

Підсумкова частина

Учитель ще раз підкреслює, що немає людей, які б склались з самих недоліків або самих переваг. Найкраща людина має свої слабкості, а найгірша – свої переваги. Всі люди прагнуть бути щасливими, тобто прожити щасливе життя. Щоб досягти цього, потрібно долати свої недоліки та збільшувати переваги.

Учасникам пропонується на листах з піктограмою однією рискою підкреслити ті переваги (сильні сторони характеру), які у них вже є і які допомагають їм долати наявні у них недоліки, а двома рисками – ті переваги, які ще необхідно у собі розвинути.

Сидячи в колі і передаючи один одному м'яч, учасники називають 1-2 риси характеру, які вони хочуть у собі розвинути.

Домашнє завдання

Обговорити з домашніми, як можна в собі розвинути ті переваги, які підкреслені на листочку двома рисками.

Тренінг 9. «Мої права та обов'язки»

Мета: розвиток уявлень про свої права, їх взаємозв'язок з правами інших людей; розвиток уявлень про свої обов'язки; формування поваги до чужих прав та прагнення відстоювати свої права.

Завдання: актуалізувати уявлення про права та обов'язки; розвивати переконання у необхідності поважати права інших та відстоювати свої права; усвідомити отриманий досвід.

Обладнання: м'яч або м'яка іграшка, аркуші А3 з правилами «Щоб твої права не порушувалися» та «Як відстоювати свої права», листи паперу та ручки по кількості учасників.

Перебіг тренінгу

Вступна частина

Гра «Шістка»

Учасники грають в гру «Шістка», а потім виконують вправу «Колір мого настрою». Бажаючи розповідають, як вони пропонують розвивати у собі ті риси характеру, які допоможуть їм подолати наявні недоліки. Учитель підсумовує сказане, нагадуючи, що долаючи недоліки і розвиваючи переваги, людина прагне стати щасливою. Підкреслює, що кожен має право на щастя.

Щоби визначити, що означає «мати право», учасники продовжують фразу «Я маю право...».

Бесіда

Далі обговорюються питання:

- Чи в усіх людей є права?
- Як пов'язані наші права та обов'язки?
- Чи є на світі люди, які мають тільки права та не мають обов'язків або навпаки, мають тільки обов'язки без прав?

Підсумовуючи обговорення, учитель підкреслює, що в усіх людей є ті чи інші права та обов'язки. Пропонується обговорити, у кого більше прав – у дорослих чи у дітей, і чому. Звертається увага: чим більше у людини прав, тим більше у неї обов'язків.

Основна частина

Технологія «Кейс-стаді»

Учасникам пропонується подумати над ситуаціями:

Які права порушуються, якщо у людини забирають річ, яка належить їй;

Замість відпочинку примушують працювати;

Насильно утримують будь-де.

Учитель пропонує описати почуття людини, чиї права порушуються (образу, розгубленість, обурення).

Звертається увага на те, що часто ми, самі того не помічаючи, порушуємо права інших людей. пропонується навести приклади. У випадку ускладнень можна запропонувати учасникам обговорити більш конкретні життєві ситуації:

- Чи буває таке, що ми без дозволу беремо чужі речі?
- Чи своєчасно ми повертаємо те, що взяли у борг?
- Чи заважаємо вчителю проводити урок?
- Чи грубимо ми батькам?
- Ображаємо молодших?

Учитель підкреслює: також можуть порушуватись і наші права. Тому потрібно подумати, як зробити, щоб нічий права не порушувались. Після короткого обговорення учасникам пропонуються наступні правила.

Особисті правила

Для того, щоб твої особисті права не порушувались, вони не повинні ущемлювати права інших людей.

Заявляючи про свої особисті права, потрібно пам'ятати, що вони є і у всіх решта.

Поважай особисті права інших людей так само, як ти хочеш, щоб поважали твої.

Якщо формулювання правил викликає в учасників ускладнення, можна запропонувати ці правила в готовому вигляді, розмістивши на дошці або всередині кола

Захист особистих прав

Якщо порушуються особисті права дитини, найефективніший спосіб – прикликати на допомогу дорослих (батьків або вчителів).

Людина, котра відстоює свої особисті права, заслуговує на повагу та підтримку, так як це не прояв слабкості, а прояв самоповаги.

Найкращий спосіб відстоювати свої особисті права – це поважати права інших.

Ці правила також розміщуються на дошці або всередині кола.

Підсумкова частина

Вправа «Список прав»

Учасникам пропонується скласти список своїх особистих прав, з урахуванням правил, які обговорювалися на тренінгу. Після того як більшість учасників запишуть 2-3 пункти, бажаючим пропонується прочитати їх вголос.

Домашнє завдання

Обговорити з домашніми свої особисті права і доповнити їх список.

Тренінг 10. «Наш клас»

Мета: зниження тривожності, досягнення внутрішньої згуртованості, усвідомлення свого персонального «Я» як частини загального «Ми», виховання відповідальності та розвиток емпатії.

Завдання: узагальнити отриманий досвід взаємодії в групі; забезпечити кожному учаснику зворотній зв'язок; від групи; розвивати уміння надавати та отримувати підтримку оточуючих; усвідомити себе як члена групи, яка здатна надати підтримку.

Обладнання: аркуші паперу шестикутної форми («соти») з кольорового паперу світлих тонів (блакитного, рожевого, жовтого), всередині кожного аркушу написано «Я» (по кількості учасників), набори фломастерів або кольорових олівців, аркуш ватману шестикутної форми, на який у подальшому будуть наклеюватись маленькі шестикутники, фотоапарат, бланки анкети для оцінки ефективності циклу тренінгових занять (див. в кінці цього заняття).

Перебіг тренінгу

Вступна частина

Ігри «Будь-яке число», «Колективна лічба»

Учитель пропонує учасникам пограти в ті ігри, в які вони грали на тренінгах. Він дає оцінку якості виконання ігор, підкреслюючи, що згуртованість групи зросла, учасники стали краще розуміти один одного навіть без слів («Будь-яке число») і можуть досягати високих показників («Колективна лічба»).

Проводиться коротке обговорення, чому це відбулося (підкреслити, що учасники разом пройшли шлях з 10 занять, який надав їм загальний досвід, навчив надавати підтримку один одному).

Основна частина

Учитель говорить про те, що цикл психологічних тренінгів завершується, але на наступному занятті відбуватиметься психологічна гра. Сьогодні ж буде підготовка до неї. Ще раз підкреслюються позитивні зміни, які відбулись з усіма учасниками і з кожним окремо. Виконується вправа «Компліменти». Підсумовуючи, тренер підкреслює, що всі відмічені у вправі позитивні якості учасників стали тією закріплюючою речовиною, яка робить їх групу такою згуртованою.

Учасники отримують по одному аркушу шестикутної форми і по набору фломастерів або олівців. Кожному з них пропонується створити свій герб, на якому має бути написано ім'я учасника і якась його позитивна

якість. Герб потрібно гарно оформити (розфарбувати, зробити орнамент вздовж граней, зобразити свій портрет тощо).

Потім учасники по черзі наклеюють свої герби на загальний шаблон шестикутної форми. Учитель попереджає, що наклеювати потрібно так, щоб герби щільно прилягали один до одного. (Необхідно завчасно врахувати кількість учасників, для того щоб усі герби вмістились на загальному шаблоні. Необхідно також, що залишилось вільне місце, на якому трохи пізніше буде написане слово «Ми»).

Учитель звертає увагу учасників на те, що загальний герб схожий на бджолині соти – це дуже витривала конструкція, так як бджоли дуже працелюбні, завжди готові допомогти одна одній і разом будують свій дім. Учасникам пропонується подумати, як одним словом можна назвати всі окремі «Я». Необхідно підвести учасників до ідеї, що всі разом окремі «Я» утворюють загальне «Ми». Слово «Ми» записується у вільному місці шаблону. В завершення потрібно обговорити, чи може загальне «Ми» існувати без окремого «Я» (Ми – це тільки всі разом...)

Вправа «Які ми?»

Всі хором говорять «Ми всі», а окремі учасники по черзі читають якості, записані на індивідуальних гербах, але тільки у множині. Наприклад: «Ми всі сильні, розумні, гарні, добрі...»

Учитель підкреслює, що за умови взаємної підтримки люди можуть ділитися своїми позитивними якостями і отримувати від інших частину їх сили, доброти. При цьому кожна людина отримує щось хороше, не втрачаючи і власних переваг. Бажано навести приклади з фільмів, книг.

Підсумкова частина

Вправа «Подорож на газеті»

Необхідно мати великий аркуш паперу або килим, для того, щоб на ньому вмістилася вся група.

Вправа «Ті, хто»

При цьому ведучий називає найбільш загальні якості учасників, завершуючи вправу пропозицією взятися за руки всім, хто вчиться в цьому класі. Учасники в колі, передаючи іграшку, говорять про те, що найбільше їм запам'яталось на тренінгу. Робиться загальна фотографія групи. Тренер повідомляє, що вона буде приклеєна на спільний герб, а також потрібна буде на грі, яка буде на наступному занятті.

11. Тренінг-гра «Командна хвиля»

Мета: усвідомлення досвіду, отриманого в ході тренінгів: зниження тривожності у зв'язку із початком нового етапу навчання, розвиток навичок групового спілкування (вміння надавати та приймати допомогу групи).

Обладнання: магнітофон з записами популярних мелодій, завдання до конкурсів, великий килим, ручки та аркуші паперу, стільці по кількості учасників.

Учителів необхідні помічники-асистенти, які будуть по ходу гри підраховувати бали та обирати домінують за результатами окремих етапів (конкурсів) – декілька найбільш успішних гравців.

Перед початком гри необхідно зібрати анкети учасників.

Загальний час проведення гри – 80-90 хвилин.

Перебіг гри

Інструкція: вам потрібно подолати великий шлях. Разом ви будете іти до мети (мета – це великий приз) і побачите, що робити щось разом іноді буває складніше, але вже точно цікавіше та веселіше.

Вам потрібно буде взяти участь у кількох конкурсах (етапах). За кожен з них ви будете отримувати бали – всі разом або команди, але у будь-якому разі наприкінці гри бали всіх команд будуть сумуватись. Зверніть особливу увагу, що це – не змагання між командами: ділення на команди необхідно для зручності роботи, але між командами можлива взаємодопомога. Чим більше балів ви наберете, тим більшу нагороду отримаєте. Крім того, за результатами кожного конкурсу, в залежності від ваших успіхів, ви будете

отримувати ключ-підказку, за яким в кінці гри спробуйте вгадати яку нагороду саме ви заробили. В кінці гри ми підсумуємо всі бали і подивимось, який з трьох призів ви заробили: маленький, середній або великий.

Розминка

Можуть бути використані будь-які розігріваючі вправи, наприклад «Шістка», «Будь-яке число», «Колективна лічба», «Ті, хто» тощо.

КОНКУРС «ІНТЕЛЕКТ»

Учасники гри діляться на 5 команд (у будь-який спосіб, які використовувались протягом тренінгів) так, що у кожній команді були учасники з різних класів.

Інструкція. Це конкурс, який потребує від вас кмітливості. За кожне правильно виконане завдання команді присуджується один (1) бал. команда, яка швидше справила із завданням, може допомогти іншим командам. Не забувайте, що завдання учасників набрати максимальну кількість балів на всіх. За грубість або шум бали можуть бути зняті.

Робота команд супроводжується неголосною музикою. По завершенні етапу учасники отримують перший «ключ» від призу («зачумлена» буква «Т»).

Завдання:

Доповніть речення:

... - це людина, яка шиє одяг.

... - це людина, яка водить машину.

... - це людина, яка грає на роялі.

Знайдіть правильну відповідь:

Вова, Лена і Саша сиділи на лавці. Запишіть, в якому порядку (зліва направо) вони сиділи, якщо Саша сидів ліворуч від Вови, а Лена сиділа ліворуч від Саші (Відповідь: Лена, Саша, Вова).

собака легше, ніж жук. Собака важче, ніж кінь, хто легший за всіх, а хто важчий? (Жук – найважчий, кінь - найлегший).

Чого немає в дині та кавуні, але є в огірках і помідорах? (Буква «Р»).

Знайдіть закономірність і запишіть число, якого не вистачає:

8, 14, 22, 32... (44).

9, 12, 17, 24... (33).

22, 15, 9, 4... (0).

Запишіть слова, протилежні написаним:

Білий – ...

Блдіий – ...

Веселій – ...

Дурний – ...

Сильний – ...

Багатий – ...

Відгадайте загадки і напишіть відповіді:

Зелений, смугастий, а всередині солоденький.

білий, як сніг, подобається всім, на шкоду зубам.

Влітку – гірка, в мороз – солодка, що за ягідка?

Тренеру на замітку. Завдання цього типу неоднакові за важкістю.

Бажано, щоб діти самі здогадались, що необхідно допомагати іншим командам. Для цього ведучий повинен підкреслити, що це – не змагання між командами, а спільна праця, яку необхідно зробити якомога скоріше з максимальним результатом, раціонально розподіляючи сили.

Конкурс «Катастрофа»

Виконується без поділу на команди.

Інструкція. Ви знаходитесь на борту літака, який терпить катастрофу.

Через кілька хвилин вам загрожує неминуча загибель. Раптом в салоні з'являється чарівник, який пропонує всім врятуватись. Однак, за своє спасіння ви повинні поділитись з ним своїми найкращими якостями, які у вас є. потрібно віддати одну якість за ... учасника(-ків).

Всі рішення повинні приймати всі разом, неможна кричати, сваритись та відмовчуватись. За кожне порушення – 1 штрафний бал. За кожну якість +1 бал. Особлива умова: врятуватись можливо тільки всім разом, якщо не вистачає позитивних якостей хоча б на одного учасника – загинуть усі.

Результати записуються по ходу конкурсу.

Ведучому на замітку. Потрібно нагадувати, що про переваги ми говорили в ході тренінгів. Якщо люди діляться один з одним своїми найкращими якостями, вони їх не втрачають. Кількість врятованих за одну позитивну якість визначається загальною кількістю учасників гри і можливостями учасників: у сильних класах діти володіють кращим словниковим запасом і можуть запропонувати більшу кількість позитивних якостей. За результатами етапу дається другий «ключ» від призу («зашумлена» буква «С»). Оголошуються і записуються результати конкурсу «Інтелект».

Конкурс «Казка»

Учасники діляться на 6 команд будь-яким способом. Кожна команда отримує по одній казці і придумує її закінчення за допомогою найменшої кількості фраз. Розповідь повинна вестись від імені вказаного персонажу з урахуванням його характеру. Максимальний бал – 10. Чим логічніше і коротше закінчення – тим більше балів.

Час на обговорення – 5 хвилин, на представлення своєї казки – по 1 хвилині (загальний час цього етапу – 15 хвилин).

Робота команд супроводжується неголосною музикою. Результати оголошуються і записуються по мірі виступу команд. По завершенні етапу учасники отримують третій «ключ» від призу («зашумлена» буква «Р»).

Матеріали до конкурсу:

Пішов якимось Іван Царевич на полювання. Вийшов на величезного ведмеда. Подивився у колчан: а в усіх стріл зламаних наконечники стріл – хтось з прихованих ворогів у палаці постарався. Кинувся він від ведмеда, а бігти немає куди: з одного боку провалля, з іншої – відвісна скала, з третьої –

болото. А тут вже й ведмідь наближується... (Продовжіть казку від особи Івана Царевича.).

Маленька Пташка давно мріяла навчитись літати, але це їй не вдавалося. І ось, одного разу, коли вона вже втратила надію, випадково впала з гнізда і з перестрашу так замахала крилами, що полетіла. А коли озирнулася навкруги, то раптом зрозуміла... (Продовжіть казку від імені Пташки).

Жила-була Канцелярська Кнопка. Якось вона потрапила в руки до злого хлопчика, який став підкладати її дітям на стілець. Коли вони, присівши на стілець, зіскакували, як вжалені, хлопець реготав. Кнопці не подобалась її роль. І ось... (продовжіть казку від імені Кнопки).

Жив-був Футбольний М'яч. У нього було незвичайне життя: на відміну від своїх знайомих він був корисним лише тоді, коли його починали бити. Ще й ногами. В кінці гонів це йому набридло... (Продовжіть казку від імені М'яча).

Один Юний Чарівник подобляв пустувати і здійснювати різні дивацтва без дозволу дорослих. Тоді його мама-чарівниця зробила його скляним. Тепер, коли він став прозорим, вона могла відразу ж побачити, якщо він щось замислив... (Продовжіть розповідь від імені Мами).

Конкурс «Лабіринт»

Виконується без поділу на команди. Для цього етапу потрібний перевернутий на «виворіт» великий килим. Зворотній бік килиму має бути розкреслена на рівні квадрати.

Інструкція. Учасники вистроюються ланкою вздовж кромок килиму. Це лабіринт. Є тільки один шлях крізь нього, всі інші шляхи – пастки. Вам необхідно знайти цей єдино вірний шлях. Той, хто попаде у пастку, пропадає. Шукати шлях доведеться, роблячи по одному крокові з квадрата на квадрат. Якщо зроблений крок правильний, учасник може продовжувати шлях, якщо він потрапив у пастку, ведучий дає знак (будь-який звуковий сигнал). Забороняється: розмовляти, показувати або помічати квадрати на полі,

знаходитись на полі одночасно двом учасникам, перескакувати через квадрат, порушувати черговість проходу.

Кожному необхідно уважно слідкувати за тим, як проходять інші, щоб запам'ятати вірний шлях. Якщо учасник потрапляє у пастку, він повинен повернутись і знову дочекатись своєї черги. Ті, хто успішно пройшов лабіринт, залишаються на протилежному боці палацу. Найважче завдання потрібно буде виконати першому учаснику. Пам'ятайте, що за кожне порушення правил вся група отримує по штрафному балу. За кожного, хто успішно пройшов лабіринт – команда отримує 1 бал, за кожне порушення правил - -1 бал. Кількість балів за цей етап: загальна сума балів, яка відповідає кількості успішних проходжень учасників, мінус сума штрафних балів.

Результати оголошуються і записуються по завершенні конкурсу.

По завершенні учасники отримують четвертий «ключ» від нагороди («зачумлена буква «Т»).

Ведучому на замітку. Необхідно заздалегідь вибрати і запам'ятати квадрати, які відповідають вірному шляху. Після завершення останнього етапу оголошуються призери у номінаціях.: «найінтелектуальніші»; «Найкмітливіші»; «Найтворчіші»; «Найспритніші».

Необхідно, щоб були охоплені всі учасники. По мірі оголошення призерів у номінаціях вони підходять до мішка з подарунками та із закритими очима на рахунок №3№ виймають свій приз. Ведучий демонструє учасникам герби класів, виконані на останньому занятті, доповнені фотографіями. Герби склеюються один з одним по типу сот, як це робилось на останньому занятті. Загальний герб закріплюється всередині кола. Ведучий підкреслює, що всі учасники гри продемонстрували здатність до взаємної підтримки, вдало доповнювали один одного. Взаємодопомога, напевно, буде допомагати вам не тільки в іграх, але й у навчанні і в інших вправах.

Рефлексія

Учасники, сидячи в колі, обговорюють, що сподобалось у грі, які зустрічались труднощі. Далі оголошуються загальні результати, складаються всі «ключі» від нагороди, учасники зачитують її назву – «ТОРТ». Гра завершується загальним питтям чаю.

12. Адаптаційний квест для п'ятикласників «Шкільна пригода»

Мета: розвивати навички комунікації та взаємодії серед учнів, формувати відповідальне ставлення до навчання та шкільних обов'язків, виховувати командний дух, формувати позитивне ставлення до шкільного середовища.

Завдання: ближче познайомитися одне з одним і новими вчителями-предметниками, ознайомитися з правилами старшої школи.

Обладнання: маршрутні листи, бланки із завданнями, символічні призи.

Перебіг квесту

Вступна частина

Основна частина

Інструктаж. Роздаються дітям маршрутні листи зі стимулюючими завданнями та відповідними балами за їх виконання. Завдання можна змінювати залежно від інтересів та особливостей класу. Мета квесту – набрати якомога більше балів. Виконання кожного завдання слід засвідчити підписом учителя або підписами двох свідків-однокласників у графі «Відмітки про виконання».

Правила квесту

- Квест – це командна гра. Усі повинні сприяти досягненню спільної мсти під час виконання завдань.
- Під час гри потрібно поважати всіх членів команди.
- Завдання легко можна пройти за допомогою кмітливості та спостережливості.

Бланк квесту

№	Завдання	Бали	Відмітка про виконання
	Намалюй малюнок про шкільне життя на альбомному аркуші, покажи його вчителю, щоб він поставив на ньому автограф	3	
	Збери автографи усіх однокласників	5	
	Підпиши всі свої підручники	2	
	Отримай п'ять оцінок по 10–12 балів	3	
	Зроби щось приємне однокласнику	1	
	Допоможи друзям виконати домашнє завдання	2	
	Зроби спільне фото із сусідом по парті	1	
	Виготови колективну листівку спільно з трьома однокласниками	1	
	Оригінально привітай когось із днем народження або з іншим святом	1	
	Вивчи прізвища, імена та по батькові всіх учителів-предметників	3	
	Зроби веселе селфі з учителем	3	
	Заспівай пісню втрьох — з хлопчиком і дівчинкою класу	2	
	Записуй усі домашні завдання в щоденник	2	
	Вивчи п'ять нових слів на уроках і поясни їх значення	2	
	Постав рівно парти та стільці в кабінеті після уроку	2	
	Охайно виконай домашнє завдання в зошиті	1	
	Прочитай новий параграф до уроку	1	

	Розкажи український або англійський алфавіт у класі	2	
	Отримай комплімент від однокласника	1	
	Відповідай на запитання вчителів щонайменше на семи уроках	4	
	Постав тематичні запитання трьом учителям	3	
	Зроби так, щоб учитель усміхнувся	1	
	Розкажи на перерві жарт	1	
	Здобудь перемогу в грі «ю-зе-фа»	1	
	Візьми участь у акції «Збережемо планету»	7	
	П'ять разів надай відповіді біля дошки	5	
	Вчасно приходи на уроки	2	
	Не отримай жодного зауваження від учителів	2	
	Вивчи напам'ять розклад уроків	2	
	Почергуй у кабінеті	2	
	Усього балів:		

Таблиця М.5.

Маршрутний лист квесту

	Станція	Назва команди	
		Веселі винахідники	Дружні мрійники
	«Інтелектуальний експрес» 		
	«Творча майстерня» 		
	«Активний старт» 		
	«Шкільна галактика» 		
	«Дружній міст»		



Підсумок

Визнання дружніх команд-переможців квесту

Сьогодні ви показали, що можете бути дружньою командою, допомогти одному та знайти вихід із будь-якої ситуації. Ви проявили креативність, активність і усміхненість, а головне – стали ще ближчими. один до одного.

Пам'ятайте, що школа – це місце, де ви не тільки навчаєтеся, а й знаходите нових друзів, долаєте труднощі та разом досягаєте успіхів. Нехай ці позитивні емоції і командний дух проводять вас протягом усього навчального року.

Я пишаюся кожним із вас! Бажаю натхнення, наполегливості та завжди залишатися такими ж дружніми та активними!

Організаційно-діяльнісна гра «Будуємо місто дружби»

Мета: сприяти розвитку комунікативних навичок і вмінню працювати в команді; формувати навички співпраці, доброзичливості та взаємодопомоги; створити умови для згуртування класного колективу.

Очікувані результати:

- учні навчаються ефективно спілкуватися й домовлятися у групах;
- розвинуть креативне мислення і вміння планувати спільну діяльність;
- підвищиться рівень довіри та взаєморозуміння між учнями;

- покращиться емоційний мікроклімат у класі.

Обладнання: аркуші ватману або картону, олівці, фломастери, фарби, кольоровий папір, клей, ножиці, наліпки, декоративні елементи для оформлення.

Хід гри

Вступна частина.

Бесіда

Обговорення поняття «дружба» та «дружній клас».

- Що потрібно для того, щоб в нашому класі було комфортно для кожного?

Уявіть, що ми маємо побудувати ідеальне Місто Дружби, де кожен мешканець почуватиметься щасливо і комфортно. Яким би було це місто?

- Як поводити себе його жителі?

Основна частина.

Робота в групах

Завдання групам: кожна група створює свій район у «Місті дружби».

Для цього потрібно:

- придумати назву району;
- обрати девіз, що відображає ідеї дружби та взаємодопомоги;
- намалювати або змайструвати макет району, включивши об'єкти, які сприятимуть дружбі (парки, ігрові майданчики, школи, будинки дружби тощо).

Процес роботи: учасники самостійно розподіляють обов'язки: хтось придумує ідеї, хтось малює, хтось готує презентацію. Педагог контролює процес, допомагає у вирішенні суперечок і підказує ідеї, якщо необхідно.

Вправа «Близнюки»

Інструкція: учитель поділяє учнів на пари; встаньте пліч-о-пліч, обійміть один одного однією рукою за пояс, праву ногу поставте поряд з лівою ногою партнера. Тепер ви зрощені близнюки: дві голови, три ноги,

один тулуб і дві руки. Спробуйте походити по приміщенню, щось зробити, лягти, підвестися, помалювати, пострибати, поплескати в долоні тощо».

Демонстрація робіт.

Кожна група презентує свій район міста: розповідає про назву, девіз і об'єкти. Інші учні можуть ставити запитання або робити компліменти проєкту однокласників. Після презентацій усі райони поєднуються в одне велике «Місто дружби».

Рефлексія.

Бесіда

- Що вам найбільше сподобалося у цій грі?
- Що було найскладнішим?
- Як ви працювали в команді?
- Що допомогло вам домовитися з однокласниками?

Підбиття підсумків

Педагог наголошує на важливості взаємоповаги, доброзичливості та співпраці, а також хвалить учнів за креативність і співпрацю. Наголошує, що кожен учень є важливою частинкою класного колективу.

Обговорюється, як можна використати ідеї з «Міста дружби» у реальному шкільному житті.

Рекомендації.

У класі можна створити куточок «Міста дружби» із зображеннями та девізами, які виготовили діти.

Впровадити традицію добрих справ, запропонованих учнями під час гри.

Робота з батьками

Тренінг на тему: «Стилі виховання дитини в сім'ї»

Мета: обговорити з батьками проблеми відносин у сім'ї, донести до батьків суть поняття «стилі виховання»; ознайомити з типовими помилками сімейного виховання; розкрити умови успішного сімейного виховання.

Обладнання: мультимедійна презентація, картки для вправи.

Хід тренінгу

Вступна частина

Привітання. Створення позитивного настрою.

Вправа «Вітер дме...»

Учитель говорить фразу : «Вітер дме для того, хто ...»:

Сьогодні в доброму гуморі;

Налаштований гарно та цікаво попрацювати;

Хто любить свою дитину;

У кого хороший настрій;

Хто вважає себе хорошим батьком, матір'ю;

Хто готовий слухати мене далі.

(Батьки, яких стосується та чи інша характеристика, повинні встати з місця).

Основна частина

Інформаційне повідомлення «Що таке тренінг?»

Слово «тренінг» походить від англійського «учити», «тренувати».

Тренінг – це запланований процес, призначений для надання знань, удосконалення наявних навичок і одержання нових на основі власного досвіду з метою зміни поведінки.

Вправа «Стилі сімейного виховання»

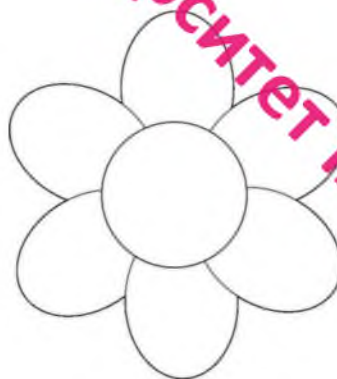
Батькам пропонується замалювати кожну пелюстку квіточки відповідним кольором щодо їхнього розуміння (права дисципліна, конфлікти, поведінка, спілкування, потреби).

Обговорення. Бесіда.

Вправа «Стилі сімейного виховання»

	Червоний	Зелений	Жовтий
Права	Діти повинні слухатися батьків та підкорятися їм	Діти повинні мати права, та поважати права батьків	Діти повинні робити те, що їм подобається, розвивати свій творчий потенціал
Дисципліна	Дисципліна в сім'ї підтримується за допомогою обмежень, заборон, вимог, які обов'язково повинні бути в житті дитини	Дисципліна в сім'ї підтримується за допомогою обмежень, заборон, вимог, їх повинно бути не занадто багато, вони повинні бути гнучкими	Дисципліна в сім'ї підтримується без обмежень, заборон та вимог – на довірі до вибору дитини
Конфлікти	Коли виникають конфлікти, батьки (як розумніші та досвідченіші) повинні наполягати на своєму (не можна давати волю дитині, інакше вона «сяде на шию», «робитиме те, що захоче»)	Коли виникають конфлікти, батьки з'ясовують конфліктну ситуацію; обмінюють пропозиції, як вийти з конфлікту; дитина виконує рішення; батьки перевіряють результат	Коли виникають конфлікти, краще поступитися дитині, щоб зберегти мир, «для блага дитини можна пожертвувати багато чим»
Поведінка	Негативна поведінка дитини викликає гнів; з'являється бажання	Негативна поведінка дитини змушує батьків обговорити ситуацію; дитині дають	Негативна поведінка викликає жалість і бажання виправдати та

	насварити, покарати дитину, змусити її швидко підкоритися	можливість проявити почуття; батьки не зазіхають на особистість дитини	захистити дитину
Співчуття	Розмовляючи з дитиною, батьки засуджують її особистість, а не вчинок	Розмовляючи з дитиною, користуються Я-висловлюваннями й технікою активного слухання	Розмовляючи з дитиною, батьки не засуджують особистість дитини, не засуджують і її вчинки
Потреби	Не потреби дітей не варто зважати: батьки ще дорослі, вони знають краще, ніж діти	Потреби дітей враховуються. Батьківські вимоги не вступають у протиріччя з потребами дітей	Потреби дітей ставляться вище за потреби батьків



Ознайомлення з аналогічною роботою учнів, проведеною напередодні.

Порівняння. Рефлексія.

Міжособистісні стосунки в сім'ї є основою формування особистості дитини. Дуже важливий чинник емоційної рівноваженості і психічного здоров'я дитини – стабільність родинного середовища. Велике значення має «якість» сім'ї, її виховна спроможність. сім'я, не здатна виховувати, породжує серйозні порушення в процесі соціалізації дитини.

Батьки дають перші зразки поведінки. Дитина їх наслідує, прагне бути схожою на матір і батька. Якщо батьки це розуміють, то вони поведуться так, що всі їхні вчинки і поведінка загалом сприяють формуванню у дитини таких якостей і такого розуміння людських якостей, які вони хочуть їй передати. У цьому разі виховання можна вважати сповна свідомим, оскільки постійний контроль батьків над своєю поведінкою, увага до організації родинного життя дають змогу виховувати дітей в умовах, які найбільше сприяють їхньому всебічному і гармонійному розвитку.

Презентація для батьків

Велике значення в становленні самооцінки дитини має стиль родинного виховання, система цінностей, якими керується сім'я.

Авторитарний тип відносин заснований на жорстокому підпорядкуванні і насильстві. Цей тип відносин передбачає, що батьки занадто багато чекають від своїх малюків. Тому у дітей є вкрай низька самооцінка, іноді в них виникають комплекси з приводу своїх вмінь, своєї зовнішності.

Ситуація ускладнюється, коли висока вимогливість і контроль поєднуються з емоційно холодним, відстороненим ставленням до дитини. Тут неминуча повна втрата контакту.

Ще важчий випадок – байдужі і жорстокі батьки. Діти з таких сімей рідко ставляться до людей з довірою, зазнають труднощів у спілкуванні, часто самі жорстокі, хоча мають сильну потребу в любові.

Поєднання байдужого батьківського ставлення з відсутністю контролю – гіперопіка – теж несприятливий варіант родинних стосунків. Дітям дозволяється робити все, що їм заманеться, їхніми справами ніхто не цікавиться. Поведінка стає неконтрольованою. А діти, як би вони інколи не бунтували, потребують батьків, як опори, вони мають бачити зразок дорослої, відповідальної поведінки, на який можна було б орієнтуватися.

Гіперопіка – зайва турбота про дитину, надмірний контроль за всім її життям, заснований на тісному емоційному контакті, - призводить до пасивності, несамостійності, труднощів у спілкуванні з однолітками.

Демократичний тип відносин ґрунтується на тому, що батьки – авторитет, але вони вислуховують думку своїх дітей і приймають її. У такій сім'ї дитина дотримується дисципліни і певних правил, але при цьому знає, що батьки вислухають і підтримають. Такі діти зазвичай дуже чуйні, вміють себе контролювати, самостійні, впевнені у собі.

Потуральний тип найбільш анархічний. Дитині дають занадто багато свободи. Вона стає диктатором для власних батьків і не сприймає нікого в родині всерйоз. Батьки в таких сім'ях найчастіше сильно балують дітей і дозволяють їм більше, ніж дозволяють іншим дітям. Перші наслідки такого спілкування в родині розпочинаються відразу після того, як дитина піде в садок. У дитячих садках існують правила, а діти в таких сім'ях не звикли взагалі ні до яких правил.

У чистому вигляді ці типи відносин зустрічаються досить рідко. Найчастіше в сім'ях об'єднуються декілька стилів спілкування. Батько може бути авторитарним, а мама дотримується демократії і свободи вибору.

У будь-якому випадку, діти вбирають у себе всі «плоди» спілкування і виховання – і батькам потрібно завжди пам'ятати про це.

Дітям необхідна любов батьків – це одна з найголовніших потреб. Висловлювати свою любов до дитини батьки можуть через дотик, слова заохочення, час, подарунки, допомогу.

Дотик – це один із найголовніших проявів любові людини. Коли ви виражаєте свою любов за допомогою ніжних дотиків, поцілунків, цим висловлюєте набагато більше, ніж словами «Я тебе люблю».

Слова заохочення. Коли ми хвалимо дитину, ми дякуємо їй за те, що вона зробила, чого досягла сама. Кожна похвала має бути обґрунтованою та щирою. Кожного дня даруйте дитині приємні слова підтримки, заохочення, схвалення, ласки, що свідчитимуть про любов до неї.

Час – це ваш дарунок дитині. Ви ніби говорите їй: «Ти потрібна мені. Мені подобається бути з тобою». Діти роблять погані вчинки саме для того, щоб батьки звернули на них увагу.

Подарунок має символ любові лише тоді, коли дитина відчуває, що батьки дійсно турбуються про неї. Не намагайтесь вразити дитину ціною, розмірами і кількістю подарунків. Якщо ви хочете віддячити дитині за послугу – це плата, якщо намагаєтесь підкупити її – це хабар.

Допомога. Материнство й батьківство – це нелегка професія. З вами укладено контракт, принаймні у 18 років – і робочий день у вас ненормований. Кожного дня діти звертаються до вас із різноманітними проханнями. Завдання батьків – почути ці прохання і відповісти на них. Якщо ми допомагаємо дитині і робимо це з радістю, то душа її наповнюється любов'ю.

Підсумкова частина

Слово вчителя / тренера

Як свідчить багатовіковий досвід, формула успішного батьківства виводиться із двох основних компонентів – із любові й вимогливості як до дитини, так і до себе. Ці компоненти є рушійною силою для системи стимулів і стримувань поведінки. Зосередженість лише на любові й відсутність вимогливості може викликати неповагу до батьків і зниження їхнього авторитету. Водночас авторитарність, командний стиль виховання створює пригноблювальну атмосферу у сім'ї, ображає дитину і дає їй підстави вважати, що її не люблять і вона нікому не потрібна. Отже, у вияві почуттів потрібно завжди прагнути до їхнього розумного балансу. Основне правило сімейної освіти: стався до своїх дітей так, як хочеш, щоб вони ставилися до тебе.

Вправа «Імпульс турботи»

Узятися за руки і передавати, як імпульс, рукостискання. Починає вчитель: «Я передам вам свій імпульс турботи і взаємопідтримки, і він йде від мене до Марії Іванівни, від неї – до Богдана Петровича ... і, нарешті, знову

повертається до мене. Я відчуваю, що турботи стало більше, оскільки кожний з нас додав частинку своєї душі. До побачення!»

Волинський національний університет імені Лесі Українки