

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0866-15#Text>

2. Соціальна послуга та консультування. Сайт Національної сервісної служби України. Режим доступу: <https://nssu.gov.ua/news/sotsialna-posluha-konsultuvannia>

3. Соціальний веб-портал електронних соціальних послуг Мінсоцполітики. Режим доступу: <https://soc.gov.ua/welcome>

## **ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ «МОЯ СУПЕР СИЛА ПРОТИ БУЛІНГУ»**

**Самусь Л.Г.**

*Полтавський національний педагогічний університет*

*імені В. Г. Короленка*

[ldmlsamus@gmail.com](mailto:ldmlsamus@gmail.com)

Проблема булінгу на сьогодні є надзвичайно актуальною та потребує безперервного пошуку методів і способів вирішення. Важливо розуміти, що цькування має безпосередній вплив на рівень тривожності, депресії у підлітків та провокує появу суїцидальних ризиків, подальших проблем в міжособистісних стосунках, професійному розвитку та самооцінці в дорослому віці. Для становлення психологічно здорової особистості небезпечно, переживши булінг, отримати негативні зміни в поведінці, такі як агресія, соціальна ізоляція, комплекс меншовартості, прояв ризикованої або девіантної поведінки. Проблему та її негативні наслідки найефективніше вчасно попередити та провести профілактичні заходи, аніж допустити, а потім розбиратися з причинами та результатами. Презентуємо авторську розробку тренінгу щодо запобігання булінгу в підлітковому середовищі. Мета інтерактивного тренінгу: навчити школярів розуміти значення щастя, як головної цінності людини, розвинути вміння розуміти власні емоції та проявляти емпатію [1, с. 151].

Тренінг «Моя супер сила проти булінгу» для учнів 5-9 класів.

*(На початку заходу учасникам важливо визначити та усвідомити індивідуальну опору, налаштуватися на подальшу спільну роботу).* Для початку визначимо сильні сторони кожного з вас, з'ясуємо, як вони допомагають вам в житті. За дві хвилини напишіть корисні особисті якості характеру на стікері та подумайте, чим вони вам корисні. Кожен кріпить свою супер силу на промені сонечка (зображене на ватмані, прикріплене на дошці), називає ім'я, коротенько розповідає про користь написаної ним риси в житті. Отже, булінг дуже боїться людей, які мають сильні сторони характеру. Під час знайомства ви назвали ваші сильні сторони, але їх у вас набагато більше. Головне - визначити їх, розвивати та відзначати власні щоденні успіхи.

*(Наступний крок допоможе розвинути емоційний інтелект, обережно через картинку поглянути на травмуючу ситуацію, що відгукується несвідомим страхом чи переживанням).* За допомогою метафоричних карт визначимо власні емоції від булінгу, сформулюємо внаслідок яких дій вони можуть виникати. Обираємо картинку з колоди «Наші внутрішні страхи», розглядаємо зображення й ділимося своїми думками.

*(Малювання допоможе екологічно пропрацювати негативні емоції, що виникли під час роботи з картинками, візуалізувати образ булінгу, з яким працюватимемо далі).* Я розповім про термін булінгу, його відмінності від конфлікту. Ви намалюйте, як булінг виглядає у вашій уяві. Це можуть бути існуючі об'єкти чи предмети або абстракція; образи, що виникають у вас при слові «булінг». Якщо булінг має три сторони учасників, то у вигляді якої геометричної фігури можна його зобразити? Позначимо на трикутнику анти-героїв, які приймають участь в булінгу. Згадаємо їх! *(Наступний крок допоможе проаналізувати емоції та відчуття кожного учасника булінгу та сприятиме розвитку емпатії у підлітків).* Що кожен з учасників відчуває в цьому трикутнику? Хто тут може бути ЩАСЛИВИМ? *(Зазвичай школярі відповідають, що кривдник може бути щасливим, тож починаємо з нього).* Назвіть емоції та відчуття булера: гнів, злість, агресія, невдоволення, руйнівна сила, можливо потім

відчуватиме сумління та сором після події. *(Важливо розвіяти міф про крутість та впевненість булера, бо діти часто вбачають саме такі риси у кривдника).* Чому кривдник намагається принизити іншого: щоб довести, що він сильніший, кращий, важливіший, але, зазвичай, він сам сумнівається в собі, є нещасливим, тому й потребує доказів за рахунок інших, боїться опинитися на місці постраждалого!

Поглянемо на постраждалого, чи може він бути щасливим, що він відчуває: страх, сором, сум, розпач, слабкість, ворожість, невдоволення, образу, гнів, невпевненість, безпомічність, страждання, відчай, ненависть, бажання помститися за приниження. Навпаки, він найбільше потребує допомоги, підтримки та захисту. Можливо спостерігачі щасливі, що вони відчувають? У глядачів спостерігаються різні почуття, але є спільні: жаль до жертви, страх опинитися в ролі постраждалого, сором, що не можуть запобігти негативному вчинку, недовіру до світу, навіть розпач від свого безсилля, огида, сум та інші негативні почуття! Тож чи є в цьому трикутнику щасливі люди? Ні!

*(Важливо під час тривалої роботи давати підліткам можливість порухатися; пропоную руханку, що налаштує на подальшу розмову, дасть фізичну розрядку та сприятиме згуртованості завдяки пошуку спільних ознак).*

Руханка (аплодуємо і тупочемо; знаходимо спільне й міняємося місцями). Зараз зосередьтесь на своїх відчуттях! Чи відчуваєте ви себе щасливими? (Якщо так – поаплодуйте, якщо ні – потупочіть, кожен обирає свій варіант відповіді). Поаплодуйте, якщо поряд з вами є щасливі люди, якщо таких немає – потупочіть! Тепер порухаємось активніше! Будемо мінятися місцями один з одним, знаходячи щось спільне. Наприклад: підніміть руку ті, хто сьогодні посміхався та поміняйтесь місцями або міняються місцями ті, хто має однаковий колір в одязі. *(Після кількох пропозицій варто поцікавитися чи всім вдалося змінити місце, якщо ні, то продовжити, щоб всі мали змогу знайти спільні риси).* Що ми зараз з Вами робили всі разом? Шукали спільні риси й мінялися місцями за схожими ознаками. А чи можуть учасники булінгу змінити своє місце в цьому трикутнику?

Якщо так – поаплодуйте, якщо ні – потупочіть! Учасники булінгу також можуть мінятися місцями один з одним, бо в них є спільна риса – всі вони нещасні люди! Але щасливішим, завдяки зміні місця, ніхто з них не стане [1, с. 153]!

Який же вихід?...

1. Не потрапляти в зачарований трикутник!
2. Кожному слідкувати за своїми діями, щоб не ображати тих хто поряд.
3. Не ображатися на тих хто намагається образити.

Ці слова про проблему та стан того, хто говорить неприємні речі. Потрібно перевести в гумор або сказати про свої почуття відкрито через Я-повідомлення. Наприклад, такі універсальні фрази: «Мені неприємно чути ці слова, я відчуваю, що псується настрій. Я вірю, що будь які питання можуть бути вирішені мирним шляхом, як це роблять розумні та ввічливі люди, тож давай спробуємо поговорити, коли твій настрій покращиться».

Або, знаючи, що булер нещасна людина, можна використати у відповідь такі варіанти питань: «З якою метою ти мені це говориш? Чому це тебе так турбує? У тебе щось сталося, ти зараз недобре відчуваєшся? Чим я можу тобі допомогти? Я не хочу, щоб ти мав проблеми з законом через свою необачність!» Чи, в залежності від контексту попередньої розмови з кривдником, застосувати фрази, які здивують: «Як я тебе розумію, мені відомо, що зазвичай люди діляться тим, що мають самі й мені прикро, що в тебе такий недобрий стан і ти змушений цим ділитися... Спробуй зроби дихальні вправи, щоб опанувати себе та взяти під контроль емоції. Адже емоції - це коні, які несуть недосвідченого вершника навмання, а вправний – сам вирішує куди їхати! Будь щасливим!» Є безліч стратегій та ідей, головне обрати саме свій варіант, такий, щоб відповідаючи, ви почувалися впевнено та природньо.

Якщо таким чином не вдалося досягнути порозуміння, важливо подбати про особисту безпеку - можна, раптово, щось згадати. Наприклад: «Ой, почекай та не забудь, будь ласка, суть розмови, ми потім договоримо, бо мені терміново потрібно підійти в адміністрацію школи (до медичної сестри, до товариша із

старшого класу), впевнено відійти з місця цькування, бути поряд з тими, хто допоможе. Якщо вже почалися фізичні дії, нагадати про відповідальність та впевнено сказати кривднику, що не залишите це без уваги, повідомите про протизаконні діяння, намагайтеся привернути увагу оточуючих.

Далі варто розповісти учням про відповідальність кожного учаснику булінгу та алгоритм повідомлення про випадки цькування.

4. Не займати позицію глядача. Намагайтеся зупинити булінг будь-яким способом, не залишайтеся байдужими до чужої біди, але це не має нашкодити вам. Якщо відчуваєте, що не впораєтесь самі, кличте старших, привертайте увагу перехожих, звертайтеся до правоохоронців. *(Роздати буклети з телефонними номерами та електронними адресами для повідомлення про булінг)*. Використовуйте свої якості та здібності на користь собі та оточуючим! З'ясуємо, що відчуватиме той, хто зупинив булінг та своєю супер силою нейтралізував зачарований булінговий трикутник? Супер-герой відчуває впевненість, задоволення, важливість, могутність, гордість, піднесення, прихильність, полегшення, радість, сміливість, любов, визнання, значимість, вдячність. Ці відчуття є супутниками щастя? Так [2, с. 108]!

*(Наступний етап роботи має дати кожному учаснику фізично відчути себе переможцем булінгу та екологічно прожити негативні відчуття та емоції, що виникли в процесі обговорення чи особистих спогадів про неприємні моменти взаємодії в колективі)*. Бажаю кожному з вас відчувати себе щасливим переможцем булінгу. Візьміть до рук ваші малюнки образу булінгу, роздивіться і знищіть його! Зкрутіть, зіжмакайте, потопчіть, порвіть або застосуйте свій варіант нейтралізації булінгу та з силою супер-героя киньте булінг до смітника! Запрошую всіх підійти до сонечка та взяти стікери з суперсилами, які наповнилися чарівним теплом та сонячною енергією. Візьміть не обираючи та не шукаючи свій стікер, а той, що потрапить першим вам до рук. Ознайомтесь з написаним та відшукайте або сформууйте цю супер силу в собі. Поцікавтесь, кому дісталася подібна риса характеру. Об'єднайтеся в групи за схожістю корисних

рис та обговоріть алгоритм їх формування, допоможіть один одному стати кращою версією себе. Знайдіть того, кому дістався стікер, який писали ви та поділіться досвідом як вам вдалося цю якість сформувати в собі. *(Такі пропозиції взаємодії в учнівському колективі пролонгують терапевтичну дію заходу та підсилять позитивні аспекти спілкування підлітків)*. Чи корисна була наша зустріч? Що було найцікавіше? Що ви використаєте в своєму житті з сьогоденішнього спілкування?.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Колесникова А. Е. Розвиток емоційного інтелекту як основа протидії підліткового булінгу. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 150-154.
2. Хоружий С. М. Психологічні чинники булінгу серед дітей підліткового віку. Вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологія». 2021. №1. С. 103-110.

## **ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ**

**Селезньова Г.С.**

*Полтавський національний педагогічний університет*

*імені В. Г. Короленка*

*[seleznova98@gmail.com](mailto:seleznova98@gmail.com)*

Анотація. Розглядаються ключові аспекти становлення ціннісних орієнтацій при підготовці студентів, які здобувають професійну освіту за спеціальністю «Психологія». Аналізується вплив навчального середовища, особистісного розвитку, професійної рефлексії та практичного досвіду на формування ціннісних установок, що мають важливе значення для ефективної та етично відповідальної діяльності майбутнього фахівця. Визначено провідні гуманістичні цінності, що