

Громадська організація «Фундація «Гармонізоване суспільство» за фінансової підтримки
Фонду розвитку демократії Посольства США в Україні



**Громадська організація
«Фундація «Гармонізоване суспільство»**

**МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГІВ
по проекту
«Соціальна адаптація та здобуття життєвих навиків дітьми,
які залишають заклади державної системи піклування в 6 областях України»**

Ця інформація призначена для психологів, соціальних працівників та викладачів, які працюють з дітьми, що залишають заклади державної системи піклування в Україні. Життєві навички — це здатність до адаптивної та позитивної поведінки, що надає можливість ефективно вирішувати проблеми та долати повсякденні труднощі. Їх формування у дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, — це результативний підхід до вирішення проблеми соціальної адаптації даної категорії дітей. В межах даного посібника ми надаємо конкретні методичні розробки, які допоможуть небайдужому професіоналу сформувати у дітей-сиріт необхідні для життя навички та моделі поведінки, надати допомогу та відповідну довідкову інформацію.

Видання було підготовлено в межах виконання програми «Соціальна адаптація та життєві навички для дітей-сиріт, що залишають заклади державної системи піклування, в шести регіонах України» за підтримки Фонду сприяння демократії Посольства США в Україні.

Основне завдання проекту — сприяти адаптації до самостійного життя випускників інтернатних закладів.

Авторський колектив:

Лідія Козуб, Департамент сімейної та гендерної політики Міністерства соціальної політики України

Наталія Грищенко, Голова правління Фондації «Гармонізоване суспільство»

Геннадій Мустафаєв, кандидат психологічних наук, психотерапевт

Редактор: Тетяна Гончарук

Верстка: Ганна Федоровська

ЗМІСТ

	Стор.
1. Вступ	2-4
2 Сценарій проведення тренінгів для дітей	5-6
3. Опис основних інтерактивних вправ при проведенні тренінгу	7-34
4. «Скарбничка тренера»	35-43
5. Анкета учасника тренінгу (для дітей)	44
6. Анкета учасника тренінгу (для вчителів та соціальних працівників)	45
7. Спрощений варіант Конвенції про права дитини	46-49
8. Спрощений варіант Декларації прав людини	49-52

Вступ

Життєві навички — це здатність до адаптивної та позитивної поведінки, що надає можливість ефективно вирішувати проблеми та долати повсякденні труднощі. Життєві навички можна розглядати як групу психосоціальних компетенцій та навичок міжособистісного спілкування, що допомагають людям приймати поінформовані та обґрунтовані рішення, розв'язувати проблеми, критично та творчо мислити, ефективно будувати соціальні контакти та здорові стосунки, співчувати, продуктивно організовувати своє життя, вести здоровий спосіб життя. Тобто формування саме життєвих навичок у дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування – єдиний, на наш погляд, результативний підхід до вирішення проблеми соціальної адаптації даної категорії дітей. В межах даного посібника ми надаємо конкретні методичні розробки, які допоможуть дітям-сиротам сформувати у себе наступні життєві навички:

- уміння прийняття рішень;
- вирішення проблем;
- творчого та критичного мислення;
- ефективного спілкування;
- вибудовувати міжособистісні відносини;
- долати емоції та стрес;
- справлятися з власним життям;
- управляти своїм життям у здоровий та продуктивний спосіб.

Вступ

Потреби цільової аудиторії

Узагальнюючи особливості цільової аудиторії та проблеми, із якими зустрічаються вихованці інтернатних закладів, необхідно зазначити, що в інтернатних закладах існують і фактори, які затримують соціалізацію вихованця¹. Саме ці фактори і обумовлюють реальні потреби дітей-сиріт та дітей, які залишились без батьківського піклування.

Діти, вихованці інтернатних закладів, в більшості випадків, не мають належного рівня життєвої компетенції, не готові до життя в суспільстві; мають неточні превентивні знання, викривлений особистісний розвиток: агресивні, емоційно нестійкі, імпульсивні, егоцентричні; у них не розвинена звичка до самоаналізу, низький рівень самоповаги; ці діти не вміють приймати рішення, планувати свої дії та нести за них відповідальність².

Діти, які виховуються в інтернатних навчальних закладах, є вразливими до потрапляння в ситуацію залучення до найгірших форм дитячої праці, ситуацію торгівлі людьми чи залучення до незаконної діяльності. Це пояснюється тим, що пересічна особистість формується під впливом різних соціальних інститутів — сім'ї, школи, сусідів, ровесників на вулиці тощо. Різноманітність таких зв'язків і впливів об'єктивно дозволяє дитині оволодіти різними комунікативними вміннями та зв'язками, адаптуватися до результативного життя в суспільстві.

Формальна та неформальна освіта, або Теоретичні засади роботи тренера

Теорія має сенс лише тоді, коли вона допомагає нам на практиці. Наступні розділи посібника складаються виключно із практичної частини – готових тренінгових розробок. І, звісно, виклад цієї практичної частини значно відрізняється від попередньої теоретичної. Сам підхід викладання сучасних інтерактивних тренінгових методик носить неформальний характер. Це не суха теорія. Теорію навіть можна порівняти з одяжем – якщо светр пасує нам і за розміром, і за кольором, і за фасоном, то він і зігріє, і створить відповідний імідж.

Порівняння формальної та неформальної форм освіти

Освіта протягом всього життя	Неформальна освіта	Позаформальна освіта
отримання необхідних знань та життєвих навичок протягом всього життя (наприклад, освітні програми для пенсіонерів, жінок «35+», тощо)	освоєння умінь і навичок, необхідних для соціально та економічно активного громадянина країни, поза формальною освітою	(неусвідомлене) отримання знань та формування цінностей через часто неконтрольований потік інформації через ЗМІ, Інтернет, тощо

На яких принципах будується неформальна освіта та на що варто звертати особливу увагу тренеру?

Як ми вже зазначали вище, неформальна освіта не є простором для необмеженої жодними рамками освітньої діяльності, а також ґрунтується на власних *принципах*, найважливішими з яких є наступні (так звана методологія критичного мислення):

- «*Вчитися в дії*» – цей принцип означає отримання різних вмінь та навичок під час практичної діяльності. Саме тому в рамках неформальної освіти та в рамках різного роду тренінгів ми, в першу чергу, маємо справу з практичними вправами (наприклад, з роботою в групах чи з рольовими іграми), які потім спільно аналізуються та виводяться на теоретичний рівень.
- «*Вчитися взаємодіяти*» – цей принцип передбачає отримання практичних знань про відмінності, які існують між людьми, навчання роботі в команді та спонукання до співпраці з оточуючими. Саме тому в рамках тренінгових заходів, які будуються на принципах неформальної освіти, ми особливу увагу звертаємо на роботу в малих групах та на якісну розробку і чітке виконання правил роботи в групі протягом тренінгу.
- «*Вчитися вчитися*» – цей принцип передбачає отримання навичок пошуку інформації та її обробки, навичок аналізу власного досвіду і виявлення індивідуальних освітніх цілей, а також здатність застосовувати все назване вище в різних життєвих ситуаціях.

Сценарій проведення тренінгів для дітей

Мета: здобуття життєвих навиків для дітей, що залишають заклади державної системи піклування.

Час проведення – від 45 хвилин до 1,5 години.

Завдання:

1. Навчальні:

Познайомити учнів з поняттями: «права людини», «торгівля людьми», «сексуальна експлуатація», «експлуатація дитячої праці», «дискримінація», «насильство», «дитяча порнографія», «комерційна сексуальна експлуатація дітей».

Розкрити ознаки прав людини.

Проаналізувати грубі порушення прав дитини.

Навчити практично аналізувати ситуацію з позиції порушення прав дитини.

2. Виховні:

Виховувати толерантне ставлення до особистісних особливостей людей.

Виховувати уважне ставлення до себе та інших.

3. Розвиваючі:

Розвивати навички рефлексії.

Розвивати здатність усвідомлювати свої почуття.

Розвивати навички саморегуляції.

Розвивати комунікативні навички.

Структура тренінгового заняття

В загальному вигляді структура тренінгового заняття складається з трьох основних частин:

- вступна частина
- основна частина
- заключна частина

Кожна частина має свої характерні особливості та елементи.

I. Вступна частина складається з таких етапів:

Відкриття тренінгу, привітання, знайомство — етап, до якого належить коротке привітання та представлення ведучого учасникам (якщо це перше заняття), відбувається презентація або продовжується знайомство учасників тренінгового заняття.

Прийняття (повторення) правил роботи групи — етап, в ході якого на першому занятті учасники приймають, а надалі — повторюють певні норми поведінки, яких мають дотримуватись під час тренінгового заняття всі його учасники.

Вступне слово педагога-тренера — етап, в ході якого педагог-тренер повідомляє учасникам про мету і основний зміст тренінгового заняття.

Очікування — на цьому етапі учасники визначаються щодо своїх очікувань від тренінгового заняття. Важливо, щоб кожний учасник проговорив свої очікування вголос: висловлені очікування надають можливість учасникам усвідомити свої цілі і взяти на себе відповідальність за їх реалізацію.

Важливо відмітити, що всі ці етапи (вони мають назву структурних вправ, тому що вони ніби «утримують» структуру тренінгового заняття) є обов'язковими для проведення на кожному занятті і мають проводитись з дотриманням зазначеної послідовності.

II. Основна частина включає такі етапи:

Визначення рівня інформованості та актуалізація проблеми — на цьому етапі тренер та учасники з'ясовують рівень знань й інформованості за темою, що обговорюється; визначають, чому проблема є актуальною і важливою для них і суспільства. Для цього тренер може ставити групі запитання, проводити «мозкові штурми», використовувати анкети, вікторини.

Надання інформації — під час проведення заняття інформація надається на різних етапах і в різних формах. Це можуть бути інформаційні повідомлення тренера, роздаткові матеріали, результати напрацювань учасників в малих групах тощо.

Набуття практичних навичок — беручи участь в різноманітних формах роботи в ході тренінгових занять, учасники отримують практичні уміння та навички (комунікативні, прийняття рішень, розв'язання проблем).

III. До заключної частини тренінгового заняття входить:

Підведення підсумків – на цьому етапі тренер разом з учасниками обговорюють результати роботи, діляться думками й враженнями, з'ясовують, чи реалізували вони свої очікування, закріплюють отримані знання. Основні висновки заняття можуть бути зафіксовані письмово на плакаті.

Заключна частина так само, як і вступна, є обов'язковим елементом кожного заняття.

Оскільки головною ознакою тренінгу є наявність певних принципів, правил, необхідно звернути на них особливу увагу.

Правила групи – це норми поведінки, про які учасники групи домовляються і за якими живуть під час проведення занять. Правила приймаються всією групою разом із тренером на самому початку роботи групи. Вони потрібні для того, щоб кожен учасник:

- міг відкрито висловлюватися і виражати свої почуття і погляди;
- не боявся стати об'єктом глузування і критики (позитивність);
- отримував інформацію сам і не заважав отримувати її іншим.

Існує кілька основних правил, які допомагають забезпечити такі умови:

- Бути позитивними.
- Бути активними.
- Говорити тільки за темою.
- Говорити від свого імені.
- Не критикувати: кожен має право на власну думку.
- Говорити те, що думаєш.
- Говорити коротко і по черзі.
- Дотримуватися регламенту.

Опис основних ІНТЕРАКТИВНИХ вправ при проведенні тренінгу

БЛОК А

ТЕМА: «ЛЮДИНА ТА ОСОБИСТІСТЬ».

Мета: Формування в підлітків активної громадянської позиції. Сприяння усвідомленню підлітками ролі особистості та підтримка індивідуальності в повсякденному житті.

Навчальний цикл для тренера (тренерки)

Загальна інформація

16 листопада світ святкує Міжнародний день толерантності. Цей День був проголошений Декларацією принципів толерантності, затвердженою у 1995 році на 28 Генеральній конференції ЮНЕСКО. У статті 6 Декларації зазначено: «з метою мобілізації громадськості, звернення уваги на небезпеки, приховані у нетерпимості, зміцнення прихильності і активізації дій на підтримку поширення ідей толерантності і виховання у її дусі ми урочисто проголошуємо 16 листопада міжнародним днем, присвяченим толерантності, що відзначається щорічно». Цього дня за традицією у різних країнах світу проводяться акції, спрямовані проти екстремізму, різноманітних форм дискримінації та проявів нетерпимості.

Загальна Декларація прав людини. Найширше визнаний у світі документ у цьому плані – це Загальна Декларація прав людини. В її основу покладено визнання природженої цінності людського життя. Декларацію було одностайно схвалено ООН 10 грудня 1948 року. В ній визначено список основних прав кожної людини у світі, незалежно від раси, кольору шкіри, статі, мови, віросповідання, політичних та інших поглядів, національного чи соціального походження, достатку або іншого статусу. В ній стверджується, що уряди зобов'язані захищати не тільки своїх громадян, а й громадян інших країн. З 1948 року Загальна Декларація стала міжнародним стандартом прав людини.

Міні-лекція «Наші людські права та обов'язки»

Міні-лекцію варто розпочати із запитання до учнів, на зразок «Як часто вам доводиться чути вислів «права людини»? Чи можете ви пояснити, що потрібно розуміти під цим висловом?» Зазвичай діти відповідають, що вислів чули, але пояснення дати затрудняються.

Права людини – це ті основні стандарти, без яких люди не можуть жити з відчуттям власної людської гідності. Права людини є підвалинами свободи, справедливості та миру. Повага до них є передумовою повного і цілісного розвитку окремої особи та всього суспільства.

Особливості прав людини

Права людини не можна купити, заробити чи успадкувати. Людина має їх від народження – це «природні права» кожної людини.

Права людини є однаковими для всіх людей, незалежно від раси, статі, віровизнання, політичних чи інших переконань, національного чи соціального походження. Всі ми народжені вільними і рівними у гідності та правах – **права людини «універсальні».**

Права людини не можна відібрати – ніхто не сміє позбавити іншу людину цих прав за будь-яких умов – **права людини «невід’ємні»**.

Для того, щоб жити з гідністю, всі люди наділені правом на свободу, безпеку та гідні людини норми громадського життя – **права людини «неподільні»**.

Категорії прав

Права людини можна класифікувати відповідно до таких категорій:

1. Громадянські та політичні права. Вони зорієнтовані на свободу людини і передбачають право на життя, свободу і недоторканість особи, свободу від тортур і рабства, право брати участь у політичному житті, право на свободу переконань, слова, думки, сумління і віросповідання, свободу зібрань та об’єднань.

2. Економічні та соціальні права. Вони зорієнтовані на безпеку людини і передбачають право на працю, освіту, достатній життєвий рівень, їжу, житло, охорону здоров’я та ін.

3. Права на здорове довкілля, культуру та розвиток.

Це означає право жити в чистому і захищеному від руйнації навколишньому середовищі, а також право на культурний, політичний та економічний розвиток.

Права людини закріплено також в законодавстві кожної країни. В Україні основним документом, що закріплює права людини є Конституція України.

Відповідно до Конституції України:

Людина, її життя і здоров’я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю.

Права і свободи людини та їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави. Держава відповідає перед людиною за свою діяльність. Утвердження і забезпечення прав і свобод людини є головним обов’язком держави (Стаття 3).

Кожен має право на охорону здоров’я, медичну допомогу та медичне страхування (Стаття 49).

Кожен має право на освіту. Повна загальна середня освіта є обов’язковою (Стаття 53).

Кожен має право на працю, що включає можливість заробляти собі на життя працею, яку він вільно обирає або на яку вільно погоджується (Стаття 43).

Громадяни мають право на соціальний захист, що включає право на забезпечення їх у разі повної, часткової або тимчасової втрати працездатності, втрати годувальника, безробіття з незалежних від них обставин, а також у старості та в інших випадках, передбачених законом (Стаття 46)

Коли ми говоримо, що права людини притаманні кожному, ми розуміємо під цим також, що кожен з нас має обов’язок поважати права іншої людини.

Обов’язки громадянина України згідно з Конституцією України:

Захист Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України, шанування її державних символів є обов’язком громадян України. Громадяни відбувають військову службу відповідно до закону (Стаття 65).

Кожен зобов’язаний не заподіювати шкоду природі, культурній спадщині, відшкодовувати завдані

ним збитки (Стаття 66).

Кожен зобов'язаний сплачувати податки і збори в порядку і розмірах, встановлених законом (Стаття 67).

Кожен зобов'язаний неухильно додержуватися Конституції України та законів України, не посягати на права і свободи, честь і гідність інших людей (Стаття 68).

Незнання законів не звільняє від юридичної відповідальності.

Отже, кожне право має відповідний обов'язок.

Наприклад. Ваше право на свободу висловлювання обмежене Вашим обов'язком не говорити неправди, яка може принизити іншу особу та порушити право інших на гідність та добру репутацію.

Право на працю передбачає також обов'язок людини забезпечувати себе всім необхідним, адже соціальна допомога від держави надається лише людям, які з тих чи інших причин не можуть забезпечити себе самостійно.

Право на охорону здоров'я також передбачає обов'язок людини турбуватись про власне здоров'я та вести здоровий спосіб життя тощо.

Вправа «Уявна країна» (робота в групах)

Ця вправа ознайомить учнів з правами людини та ідеєю, що права людини впливають з її потреб.

Методика проведення:

1. Об'єднайте учасників в малі групи по 5-6 осіб у кожній.

2. Прочитайте вголос поданий далі сценарій:

«Уявіть собі, що ви відкрили нову країну, де ще ніхто не жив, і в якій не існує ні прав, ні законів. Ви будете першими поселенцями на цій новій необжитій землі. Вам нічого не відомо про те, який соціальний статус ви будете мати в цій країні».

3. Завдання групам:

- Кожен учасник повинен запропонувати три права людини, які, на його думку, повинні бути гарантовані для кожного громадянина цієї нової країни.
- Обговоріть в кожній групі всі пропозиції прав і виберіть 10, які вважаєте найважливішими.
- Дайте назву своїй країні і на великому аркуші запишіть 10 вибраних прав.
- Кожна група представляє свій список усьому класові. Слухаючи їх, складайте загальний список, куди записуйте всі права, що пропонуються групами. Деякі права будуть повторюватися, тому записуйте їх до «загального списку» тільки один раз і після кожного повтору ставте біля них якусь позначку.
- Після того, як групи запропонували свій перелік основних прав, позначте у «загальному списку» ті права, які заперечують одне одного. Чи можна якось раціоналізувати цей список?

Чи можна згрупувати схожі правила?

- Після того, як «загальний список» набуде остаточного вигляду, порівняйте його із спрощеним варіантом Загальної Декларації прав людини. Що є спільного /відмінного між вашим переліком та Декларацією?
- Керуючись поданими нижче запитаннями, сформулюйте основні висновки проведеної класом роботи.

Запитання:

Чи під час виконання цієї вправи змінилась ваша думка щодо того, які права людини найважливіші?

Яким би було життя, якби ми виключили деякі з цих прав?

Чи є ще якісь права, які ви би хотіли таки додати до остаточного переліку?

Чи залишилися якісь права, які пропонувалися вами, але не увійшли до жодного списку?

Чим корисне складання такого списку?

Якщо вистачить часу, запропонуйте учням поставити позначку біля трьох прав, наведених у «загальному списку», які вони особисто вважають найважливішими, чи без яких, на їхню думку, ми могли би обійтися.

Вправа «Права та обов'язки» (робота в парах)

Ця вправа допоможе учням усвідомити поняття особистої відповідальності та обов'язку, покаже, що права пов'язані з відповідними обов'язками.

Роздаткові матеріали: Загальна Декларація прав людини/Конституція України, Інформація про права та обов'язки.

Методика проведення:

1. Нехай учні об'єднуються в пари. Кожен учень має написати п'ять важливих прав, які, на його (її) думку, він повинен мати в школі, в повсякденному житті та п'ять важливих прав, якими він повинен користуватися.

2. Запропонуйте учням обмінятися своїми списками з іншими парами. Тепер кожен учень мусить подумати над обов'язками, які впливають з кожного права, запропонованого їхнім партнером. Наприклад, обов'язок поважати життєвий простір людей, з якими вони живуть.

3. Кожна пара представляє решті класу права та два відповідні обов'язки. Вчитель записує права та обов'язки на дошці.

4. Хай тепер учні прочитають інформацію про права та обов'язки.

5. Обговоріть з учасниками таке питання:

- Було вам важко чи легко знаходити обов'язки, які відповідають кожному праву?

Рольова гра «Як проявляти толерантність» - (15 хвилин)

Мета: створити позитивну атмосферу в групі, підвести учасників до розуміння, як бути толерантним.

Учасники об'єднуються у три групи. До кожної з групи надійшли SMS, учасникам потрібно проаналізувати надіслані SMS та обрати свій варіант і пояснити його.

SMS №1

Я маю африканську зачіску – занадто довге в косичках волосся. Як поводитися тим, кому такий стиль не подобається?

Варіанти:

1. демонструвати своє негативне ставлення та в грубій формі рекомендувати змінити зачіску;
2. особистість має право на самовираження і тому може робити будь-що зі своїм власним волоссям;
3. вимагати слідувати стилю «охайної зачіски»;
4. демонструвати позицію: «мені немає ніякого діла до зачіски»;
5. вимагати виїзду в країни африканського континенту.

SMS №2

Надійка часто пропускає факультатив «Християнської етики» без поважних причин. Як ставитися до цього?

Варіанти:

1. засуджувати вчинки Надійки;
2. вважати, що це – особиста справа Надійки, і не втручатися;
3. з розумінням ставитися до її вибору.

SMS №3

Олександр постійно виявляє неповагу до осіб інших етносів. Проявляє грубість. Як бути?

Варіанти:

1. уникати спілкування з Олександром;
2. відповісти грубістю на грубість;
3. проводити з Олександром роз'яснювальну бесіду;
4. «з'їдати образи».

Підписання учасниками-дітьми особистої угоди з толерантного ставлення до інших

Моя особиста угода

Я, _____, обіцяю собі бути терпимим (терпимою) до людей, не схожих на мене за своєю зовнішністю, національністю, релігією або чимось ще. Відсьогодні я буду _____

Я більше не буду _____

Завдяки цьому я _____

БЛОК В

ТЕМА: «ЧИМ ЛЮДИ ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ МІЖ СОБОЮ І ЧИМ ПОДІБНІ. ЩО ДОПОМАГАЄ ЇМ РОЗУМІТИ ОДИН ОДНОГО»

Навчальний цикл для тренера (тренерки)

Особливості та результати взаємодії між людьми значною мірою залежать від того, як вони сприймають та розуміють поведінку одне одного, оцінюють власні можливості та можливості інших. Процес взаємодії супроводжується взаєморозумінням чи непорозумінням, здатністю чи нездатністю прогнозувати, передбачити поведінку партнера по спілкуванню.

Пізнаючи соціальне оточення, навколишній світ, людині необхідно знати:

— чому люди звертають увагу на одні дії інших, ігноруючи інші, як вони формують свої висновки, отримуючи інформацію з навколишнього середовища;

за допомогою яких інструментів відбувається процес отримання знання про себе та інших;

— як люди запам'ятовують інформацію про соціальні події та інших людей.

Процес міжособистісного пізнання охоплює такі складові: сприймання та оцінювання зовнішніх ознак, поведінки іншої людини; прогнозування її дій і вчинків; створення стратегії власної поведінки.

Загальну особистісну сутність людини встановлюють шляхом сприйняття її зовнішності, поведінки, вчинків.

Отже, при взаємодії з іншими, людина повинна намагатися розуміти інших людей, емоційно реагувати на їх поведінку та психічні стани: співчувати, співпереживати, разом радіти і сумувати,

обирати адекватні способи звернень, впливів. Поняття «розуміння» виражає здатність людини пізнати суттєве, істотне в іншій людині, розкрити його у зв'язках і відношеннях з іншими людьми.

Сукупність якостей, котрі людина приписує іншій людині, називають *оцінними стереотипами*. Найчастіше формування стійких образів людини відбувається непомітно. Формуються вони як наслідок недостатньої поінформованості, результат узагальнення особистістю власного досвіду, доповненого відомостями, отриманими з книг, кінофільмів, висловлюваннями інших людей.

Стереотипи є своєрідним «захистом» (виправданням власної поведінки), задоволенням агресивних тенденцій, способом вивільнення групової напруженості, їм притаманні економія мислення, стійкість. Нерідко стереотипи породжують упереджене сприймання іншої людини.

Якщо судження про іншу людину вибудовується на основі попереднього негативного досвіду, то нове сприймання представника тієї самої групи буде також неприязним.

Перевірити істинність чи хибність стереотипу можна лише в процесі аналізу конкретної ситуації.

Поведінка особи привертає більше уваги, ніж ситуація, при якій людина так чи інакше поводить. Як правило, при цьому вважають, що інша людина особисто повинна відповідати за свою поведінку.

При формуванні першого враження, загальне позитивне враження про людину зумовлює її позитивні оцінки, або ж навпаки: загальне неприємне враження породжує негативні оцінки.

Міні-лекція: «Особистість»

Слово особистість походить від латинського «persona».

Першим поняттям, з якого варто починати вивчення проблеми особистості, є «індивід». Це окрема людина, яка розглядається не тільки як представник людського роду, але і як член якоїсь соціальної групи. Найбільш змістовним є термін «індивідуальність», що означає унікальність і неповторність людини.

Людина розділена на безліч малих «Я».

Перша грань «Я» – це так назване тілесне чи фізичне «Я»: образ тіла, свідомість, здоров'я чи хвороби. У формі тілесного «Я» ми відчуваємо не стільки особистість, скільки її матеріальний образ – тіло, за посередництвом якого вона виявляє себе.

Друга грань «Я» – це соціально-рольове «Я», що виражається у відчутті себе носієм тих чи інших соціальних ролей і функцій (учень, друг тощо).

Третя грань – психологічне «Я». Воно містить у собі сприйняття власних рис, мотивів, потреб і здібностей і відповідає на запитання «який я?»

Четверта грань «Я» – це відчуття себе як активного члена суспільства чи навпаки пасивного об'єкта впливів, переживання своєї свободи чи не свободи.

П'ята грань «Я» – це ставлення людини до себе.

Кожна людина, що живе в суспільстві, включена у безліч різних соціальних груп (родина, навчальна група, дружня компанія і т.д.). У кожній з цих груп вона займає визначене положення, має деякий статус, до якого висуваються визначені вимоги. Таким чином, та сама людина повинна поводитися в одній ситуації як учень, в іншій – як друг тощо, тобто виступати в різних ролях.

Кожна з цих позицій припускає визначені права й обов'язки.

Вправа: «Визначення особистості» (робота в парах)

Методика проведення:

1. Нехай учні об'єднаються в пари. Кожен учень має написати п'ять ознак, які, на його (її) думку, розрізняють опонента, як особистість.
2. Запропонуйте учням обмінятися своїми списками з іншими парами. Тепер кожен учень повинен визначити, чи так він асоціює себе, як особистість. Назвати ознаки, що, співпадають з його думкою про себе.
3. Кожна пара представляє решті учасників свої бачення та бачення опонента.
4. Обговоріть з учасниками таке питання:

Було вам важко чи легко визначити особистість опонента? Як вплинула думка опонента на особу, щодо якої було зроблено визначення?

Міні-лекція: «Гарні манери та правила поведінки»

З самого раннього дитинства ми розрізняємо приємних, менш приємних та зовсім неприємних людей. В чому причина такого різного сприйняття? І що робити, щоб завоювати прихильність оточуючих?

Відповідь на це питання не проста і завжди індивідуальна, але майже завжди у ній гратиме роль один важливий фактор – про людей судять по їх поведінці в суспільстві. І якщо така поведінка є коректною, тобто не заважає іншим, а навпаки допомагає їм (хоча б ввічливим «дякую»), то ця людина, скоріше за все, буде інтегрована в громаду та сприйматиметься як приємна.

Якщо поведінка людини є егоїстичною, і якщо людина не звертає уваги на оточуючих, яким (словом чи ділом) потрібна підтримка, то така людина, скоріше за все, буде виключена з суспільства або з якоїсь його частини.

Етикет (від фр. *etiquette* – «етикетка», «напис») – це норми і правила, які відображають загальні уявлення громади про належну поведінку людей у суспільстві.

Правило № 1. *Пам'ятайте про мову тіла – щоб добре сприйматися в суспільстві, дуже важливо правильно тримати своє тіло.* Особливо уважно треба слідкувати за рухами своїх рук. В багатьох установах вважається неприйнятним ходити занадто швидко чи перестрибувати через кілька східців на сходах. Також в формальних ситуаціях дурним тоном вважається упиратися руками в боки або засовувати їх в кишені.

Манера сидіти часто дозволяє судити про те, наскільки людина вихована. Сидіти потрібно рівно на передньому краї стільця (до речі, це дуже корисно і для постави), не розводячи при цьому занадто коліна.

Правило № 2. *Від багатьох досить поширених поганих звичок необхідно позбаватися.* Наприклад, майже у всіх формальних ситуаціях чоловіку недопустимо ходити ноголеним – це вважається негігієнічним та неестетичним. Особливо дурним тоном вважається мати недоглянуті руки або кусати нігті недопустимо. У багатьох як хлопців, так і дівчат є звичка розчісуватися у компанії інших людей, що також є ознакою невихованості. Взагалі, всі дії по догляду за собою (фарбування губ, витирання чобітків, підтягування шкарпеток тощо) мають відбуватися поза суспільством людей або в туалеті. Поганою звичкою вважається сякатися у хустинку у присутності інших людей та шморгати носом.

Правило № 3. *Мовний етикет, або етикет спілкування також має дуже велике значення.*

Привітання – хто повинен вітатися першим? По встановленому звичаю, першими вітаються хлопці з дівчатами, чоловік з жінкою, молодші зі старшими. При зустрічі зі знайомими людьми обов'язково треба привітатися. Зі знайомими людьми вітайтеся не тільки тоді, коли Ви впевнені в тому, що вони Вас помітили, але й тоді, коли не впевнені в цьому. І не так важливо, якщо Ви в цьому випадку не отримаєте відповіді. Якщо Ви прийшли в гості, не забудьте, що той, хто прийшов пізніше, завжди вітається з усіма присутніми перший. Якщо Ви прийшли, коли вже всі вже сидять за столом, то Ви повинні спочатку привітатися з жінками, а потім з чоловіками.

Також прийнято вітатися не тільки зі знайомими, але із людьми, які живуть по сусідству.

Якщо Ви хочете звернутися до незнайомої людини з проханням, то спочатку також треба ввічливо привітатися, а потім вже перейти до справи.

Правило № 4. *І знову мовний етикет – коли звертаються на «ти», а коли на «Ви»?*

В наші дні це питання не здається таким складним: «ти» кажуть один одному родичі, друзі, діти. Дорослі звичайно звертаються до дітей на «ти». На «Ви» звертаються до всіх незнайомих та старших від Вас людей.

Існують люди, які вважають, що звернення до когось на «ти» дає їм право вести себе в розмові зверхньо. Це глибоко помилкова думка – необхідно звертатися до всіх у ввічливій формі, в незалежності від того, чи Ви з ними на «ти» чи на «Ви».

Правило № 5. Розмови по телефону.

В наші дні телефон став, мабуть, найбільш розповсюдженим засобом зв'язку, який допомагає нам у повсякденному житті. Але не варто забувати, що не будь-який час підходить для розмов по телефону (в тому числі, по мобільному телефону). Не слід телефонувати кому завгодно рано вранці чи пізно ввечері, а тим паче вночі без крайньої на те потреби.

Починаючи розмову, не забудьте привітатися, а закінчуючи – попрощатися. Якщо у Вас гості або Ви з кимось спілкуєтесь на вулиці, а Вам хтось телефонує, то зведіть розмову до мінімуму.

Часто доводиться бачити, як хтось, їдучи у автобусі чи в маршрутці, розмовляє весь час по телефону, долучаючи до подробиць свого особистого та професійного життя всіх пасажирів у салоні. Не варто і казати, що це не просто ознака невихованості, але й смішна, а іноді і небезпечна своєю легковажністю поведінка. Коли Вам хтось телефонує, а Ви знаходитесь у громадському транспорті, де навколо багато людей, то просто вибачтесь, поясніть, що Ви зараз не можете розмовляти, і передзвоніть пізніше.

Якщо Ви запам'ятаєте ці 6 простих правил і надалі будете ними користуватися, то можна впевнено сказати, що Ви оволоділи найважливішими основами сучасного етикету. Притримування правил етикету ще не раз стане Вам у нагоді, бо виховані люди завжди мають перевагу над іншими, і це часто цінують і представники протилежного полу.

5 основних правил етикету

1) Пунктуальність

Запізнення є некоректним стосовно людини, яка вас чекає. І навіть найщиріші вибачення і запевнення про неможливість прийти вчасно неспроможні повністю заглидити провину.

2) Не говоріть зайвого іншим

Не варто говорити про справи у власному бізнесі, оскільки іноді навіть найменший натяк може вплинути на діяльність конкурента.

3) Не будьте егоїстом

Не можна успішно вести справи, не враховуючи думок та інтересів партнерів, клієнтів, покупців. Дуже важливо терпимо ставитися до свого опонента чи партнера, навчитися вислухати і пояснити свою точку зору.

4) Одягайтеся так, як заведено в суспільстві

Одяг є демонстрацією вашого смаку і статусу в суспільстві. Не варто легковажно ставитися до цього правила.

5) Стежте за чистотою мови

Все, що ви говорите і пишете, має бути викладене правильною мовою. Уміння спілкуватися, грамотно вести дискусію і переконувати опонента є дуже важливим для ведення переговорів. Однак не забувайте, що вміння слухати співрозмовника є не менш важливим аспектом спілкування.

Вправа «Правила хорошого тону»

Матеріал: карточки з завданнями, фліпчарт, маркери, за потреби – ноутбук та проектор.

1. Тренер об'єднує групу в малі групи по 3-4 учасника. Кожна група отримує на аркуші паперу опис правил хорошого тону з прикладами (всього є 6 карточок; ситуації надані в додатку до цього модуля). Група має протягом 10 хвилин придумати, як можна зіграти цю ситуацію неправильно, і до чого це може призвести.
2. Кожна пара програє в пленумі ситуацію неправильно. Вся група в пленумі обговорює, як треба було б поводитися в цій ситуації згідно з правилами хорошого тону. Потім учасники вказують граючій групі, як треба зіграти, і сценка програється ще раз (або хтось з учасників грає разом або замість когось).
3. В кінці граюча група показує правильний варіант, як треба поводитися в такій ситуації згідно з правилами хорошого тону. Якщо варіант поведінки, вибраний всією групою на другому кроці, та правильний варіант співпадають, то сценку в третій раз показувати не треба.
4. Тренер робить презентацію про етикет – поняття, історія появи та коротке нагадування про 6 основних правил.

Міні-лекція: «Навички самопрезентації»

Самопрезентація – це процес, за допомогою якого людина намагається сформувати у інших людей враження про саму себе.

Успіх самопрезентації залежить від уміння представити себе іншим людям, привернути до себе увагу, актуалізувати інтерес людей до своїх якостей.

Самопрезентація є невід'ємною частиною людської природи. Чому ж люди повинні свідомо займатися самопрезентацією? Виділяють кілька основних причин. Люди займаються самопрезентацією, тому що вона дозволяє:

- **Отримувати від інших людей потрібні ресурси** (матеріальні, інформаційні, емоційні та інші). Людина, яка вміє подати себе, легше за інших влаштується на роботу, сподобається чоловікові або жінці, знайде спільну з іншими мову і т.д.
- **Конструювати образ власного «Я»**. Образ себе залежить не тільки від наших власних переконань, але також і від того, як, на нашу думку, нас бачать інші. Якщо оточуючі сміються над вашими жартами, це буде формувати у вас уявлення, що ви людина дотепна, незважаючи на те, що самі ви в цьому не впевнені. Якщо про вас говорять як про компетентну й знаючу особистість, з часом ви й самі повірите в це. Хочете бути – вмійте здаватися (веселим, рішучим, винахідливим і т.д.).
- Чуйне ставлення до **«збереження особи»** цінується практично у всіх культурах. Тому якщо ви будете тактовно підносити помилки інших, то і вам будуть рідше робити зауваження. У спілкуванні це дозволить істотно згладити моменти критики, знизити конфронтацію і агресію.

Основні стратегії придбання гарного ставлення людей

Вираз своєї симпатії до іншої людини (як часто ви говорите компліменти, підбадьорюєте людей, які з вами поруч? Як часто ви просите пораду та підтримку?)

Невербальні знаки (це посмішка і невербальні знаки уваги до співрозмовника (кивки головою, погляд на співрозмовника). Посмішка сигналізує про ваш гарний настрій і самопочуття. Як часто ви посміхаєтесь? Напевно досить рідко, причому швидше за все у колі близьких людей).

Створення видимості подібності (людям подобаються ті, хто схожий на них самих чи на приємних їм людей. Подібність може виражатися в наявності спільних інтересів, схожою зовнішності або голосу, манері одягатися і розмовляти. Висловити згоду з переконаннями і віруваннями іншої людини означає завоювати її прихильність. Скоригувати свою думку, підлаштуватися за якою-небудь ознакою – хороший спосіб завоювати прихильність).

БЛОК С

ТЕМА: «ТОРГІВЛЯ ЛЮДЬМИ»

Навчальний цикл для тренера (тренерки)

Розпочинаючи вивчення теми «Попередження торгівлі людьми», знайомство проводимо у такий спосіб.

Попросіть усіх учасників по черзі назвати своє ім'я, а також країну ближнього чи дальнього зарубіжжя, у якій він хотів би попрацювати. Імена та країни записуйте на аркуші паперу.

Після того, як усі назвали свої імена, запитайте, хто знає мову країни, яку назвав, попросіть, щоб підняли руки. Порахуйте кількість піднятих рук.

Потім запитайте у дітей, хто знає звичаї країни, яку називали, нехай піднімуть руки, порахуйте їх та запитайте, хто знає закони країни, яку називали, і порахуйте кількість дітей, які підняли руки.

Потім проаналізуйте ситуацію.

Запитайте учасників, як вони вважають, чи можна приймати відповідні рішення про важливі кроки у житті, не будучи готовими до них.

Міні-лекція: «Торгівля людьми»

Торгівля людьми є не лише сучасною формою рабства, яке порушує права людини, а й тяжкою формою насильства, що спричиняє ризик для її життя та здоров'я. Жодна країна світу не може убезпечити себе від торгівлі людьми, і Україна не є виключенням. Торгівля людьми здійснюється в різних формах.

Отже торгівля людьми – це тяжкий злочин, який має три складові: дії, засоби та мету, при цьому:

діями є: вербування, переміщення, переховування, передача та одержання людини;

до **засобів** відносять: погрози або застосування сили, примусу, шантажу, обману; зловживання владою чи уразливим станом особи тощо;

метою може бути: сексуальна експлуатація; використання у порнобізнесі; примусова праця або примусове надання послуг; рабство чи підневільний стан; вилучення органів; примусова вагітність або усиновлення чи удочеріння з метою наживи; використання у злочинній діяльності або у збройних конфліктах; вилучення органів; проведення дослідів над людиною без її згоди тощо.

Вербування в ситуації торгівлі людьми може здійснюватись через:

- ЗМІ (оголошення про працевлаштування або навчання за кордоном);
- різноманітні агентства (туристичні, модельні, шлюбні тощо, фірми з працевлаштування за кордоном);
- оформлення фіктивних шлюбів;
- викуп дітей в опікунів/батьків;
- запрошення по програмі AU PAIR;
- приватних осіб (випадкових знайомих, близьке соціальне оточення);
- соціальні мережі / Інтернет;
- викрадення людини тощо.

Вербування може здійснюватись як шляхом обману, так і в насильницький спосіб.

Обов'язковим елементом торгівлі людьми є **переміщення** особи – процес, під час якого постраждалих перевозять (переміщують) в межах та/або за межі країни походження (через країну/країни транзиту) до остаточного місця призначення.

Переміщення може здійснюватись:

- легально або нелегально;
- насильно (із застосуванням шантажу, обману тощо) або добровільно;
- за кордон чи в межах країни.

Переховування передбачає: обмеження контактів, дій, переміщення особи та інші заходи, що затрудняють виявлення її місцезнаходження.

Передача та отримання особи передбачає передачу вербувальником особи для подальшого її перенаправлення до місця призначення або безпосередньо замовнику.

Термін «торгівля людьми» передбачає різні **види та форми експлуатації** людини, які наводяться як міжнародними нормативно-правовими документами, так і законодавством України.

В широкому понятті експлуатація може приймати одну із наступних форм:

- сексуальної експлуатації, яка може включати в себе експлуатацію проституції інших осіб або інші форми сексуальної експлуатації, зокрема, використання у виробництві

порнографії, сексуальний туризм; примусові або підневільні шлюби; шлюби за змовою або за винагороду третім особам; тимчасові шлюби з метою народження дитини тощо;

- трудової експлуатації, зокрема, підневільної праці в домашньому господарстві; роботи з важкими умовами праці; в сільському господарстві, будівництві тощо;
- участі у збройних конфліктах;
- вилучення органів та використання особи для проведення дослідів;
- використання в жебрацтві та злочинній діяльності тощо.

Необхідно також враховувати, що частина постраждалих від торгівлі людьми піддається більш ніж одному виду експлуатації. Часто це комбінація трудової та сексуальної експлуатації. Однак результати досліджень показують, що можуть бути й інші комбінації, наприклад:

- жебракування та втягнення у злочинну діяльність;
- трудова експлуатація, жебракування та втягнення у злочинну діяльність;
- сексуальна, трудова експлуатація та жебракування тощо.

При здійсненні експлуатації злочинцями використовуються різні *механізми контролю* постраждалих, зокрема:

- боргова залежність;
- вилучення документів, що посвідчують особу;
- мовна та соціальна ізоляція (у тому числі заборона спілкування);
- погрози та/або застосування насильства;
- погрози та/або застосування розправи з сім'єю;
- примушування до вживання психотропних речовин;
- тортури, позбавлення сну, води, їжі;
- психологічний тиск, шантаж тощо.

Об'єктами торгівлі людьми може бути будь-хто, незалежно від статі, віку, соціального становища тощо. Однак ті чи інші види експлуатації все ж переважають відповідно до гендерних особливостей.

Зокрема, **чоловіків** частіше піддають трудовій експлуатації (робота з важкими умовами праці тощо) та примушують до участі у збройних конфліктах. Однак чоловіки також можуть страждати від сексуальної експлуатації (експлуатація проституції, використання у порнобізнесі тощо), використання у злочинній діяльності; проведення дослідів та вилучення органів.

Основними формами експлуатації, з якими стикаються **жінки**, є експлуатація проституції та інші форми сексуальної експлуатації (використання у порнобізнесі, примусові або підневільні шлюби; шлюби за змовою або за винагороду третім особам; примусова вагітність тощо); підневільна праця в домашньому господарстві, промисловому або сільськогосподарському секторах, робота у шкідливих умовах праці тощо. Також жінок можуть використовувати з метою вилучення органів та проведення дослідів, жебрацтва та злочинної діяльності тощо.

Оскільки торгівля людьми часто пов'язана з організованою злочинністю, злочинці знаходять «застосування» для кожної жертви, незалежно від її віку, статі та інших чинників.

Діти, особи похилого віку та люди з функціональними обмеженнями часто стають жертвами торгівлі людьми з метою жебракування. Примушують жебракувати також осіб, які мають залежність від психотропних речовин. Нині примусове жебракування є однією із найбільш поширених форм

внутрішньої торгівлі людьми – після трудової експлуатації та сексуального рабства.

Що стосується *дітей*, то крім таких видів торгівлі, як примушування до жебракування чи втягнення у злочинну діяльність, використання органів і тканин дитини та нелегальне усиновлення/удочеріння з метою наживи, все більшого поширення набуває торгівля дітьми з метою педофільї (дитячої порнографії, дитячого сексуального туризму тощо), і це стосується як дівчаток, так і хлопчиків.

Потрапити в ситуацію торгівлі людьми може кожна дитина, незалежно від віку, статі та соціальної приналежності. Однак основними групами дітей, які мають найбільший ризик постраждати від торгівлі дітьми є безпритульні та бездоглядні діти, діти із багатодітних, соціально-деструктивних, неповних та малозабезпечених сімей, а також діти-сироти, вихованці інтернатних закладів.

З метою торгівлі, діти можуть перевозитись за межі країни або ж переміщуватися у її межах. Останнім часом в Україні більш поширеними стають випадки внутрішньої торгівлі дітьми

Вправа № 1 Що таке торгівля людьми (мозковий штурм)

Запропонуйте учасникам проговорити ті асоціації, які виникають у них, коли вони чують словосполучення «торгівля людьми». Усі вислови записуйте на великому аркуші паперу. Після заповнення аркуша стане зрозуміло які уявлення мають учасник про торгівлю людьми.

Вправа № 2 «Щоб не стати жертвою торгівлі людьми»

підсумкова вправа (робота в групах)

Методика проведення:

1. Учасники об'єднуються в групи по 4-5 осіб.
2. Кожна група виписує на аркуші паперу перелік застережень «Щоб не стати жертвою торгівлі людьми». 10 хвилин учасники працюють в групах.
- 3.10 хвилин – групи презентують свої напрацювання.
- 4.10 хвилин – обговорення у великому колі.

БЛОК D

ТЕМА: ПОНЯТТЯ КАР'ЄРИ, ПЛАНУВАННЯ КАР'ЄРИ ТА ПРОФЕСІЙНА ОРІЄНТАЦІЯ

Навчальний цикл для тренера (тренерки)

При плануванні кар'єри людина прагне обрати професію, яка максимально відповідає її особливостям, уподобанням і прагненням, а також яка залишається актуальною на тривалий час. Для цього ми маємо визначити свої власні **мотиви професійної діяльності** (тобто, внутрішні спонукання до здійснення діяльності конкретної людини). Розрізняють досить багато класифікацій мотивів людської поведінки, в основі яких лежать потреби індивіда. Але в кожному випадку ми повинні запитати себе – чого насправді я хочу? Чому я, наприклад, хочу мати великий будинок: чи для того, щоб мені заздрили друзі, чи для того, щоб мені було зручно жити зі своїми 5 чи 6 дітьми?

Міні-лекція «Поняття кар'єри»

Аналіз такої кар'єрної орієнтації як «професійна компетентність» дозволяє виявити певну парадигму здібностей, якостей і талантів у тій чи іншій галузі.

Найважливішою значимістю професійного шляху людини є її уявлення про свою особистість – так звана «професійна Я-концепція», яку кожна людина в житті втілює в серії кар'єрних рішень. Професійні переваги і тип кар'єри – це спроба відповісти на питання: «Хто я?». При цьому дуже часто людина реалізує свої кар'єрні орієнтації не усвідомлено.

Стабільна кар'єра – характеризується просуванням, навчанням, тренуванням в природно постійній професійній діяльності.

Звичайна кар'єра – найпоширеніша – співпадає з нормативними стадіями життєвого шляху людини, включаючи кризи.

Нестабільна кар'єра – характеризується двома або декількома спробами, причому зміна професійної діяльності відбувається після певного періоду стабільної роботи в попередній професійній сфері.

Кар'єра з множинними пробами – зміна професійних орієнтації відбувається протягом всього життя.

Значні зміни, що відбулися в економіці України протягом останніх 20-ти років, поставили перед багатьма працівниками в більшості секторів господарства безліч запитань, які стосуються їх професійної підготовки і зайнятості. Серед них такі:

- Чи досить оволодіти однією спеціальністю, щоб працювати усе трудове життя?
- Як можна узгодити професію до душі (за покликанням) і високі заробітки?

- Чи варто прагнути до посадового зростання, якщо це суперечить особистісним рисам?
- Тощо...

Зазвичай відповіді на ці та інші запитання кожен шукає самостійно, вибираючи час на пошуки себе в роботі, узгоджуючи кар'єру та особисте життя.

Яку б кар'єру не хотіла вибрати людина, вона завжди спочатку опиняється перед **постановкою власних цілей**, важливіших мотивів і цінностей майбутньої професійної діяльності: матеріальний інтерес, пізнавальний інтерес, надійність, стабільність, ризик, азарт, можливість самостійного прийняття рішень, спілкування тощо.

Наступним фактором вибору кар'єри є адекватна **самооцінка** людини. Знання себе, своїх фізичних, психічних та моральних сил дає можливість людині контролювати і регулювати свою поведінку. Самооцінка передбачає оцінку своїх здібностей, життєвих цілей і можливостей їх досягнення, свого місця серед інших людей. Люди із заниженою самооцінкою часто ставлять перед собою нижчі цілі, перебільшують значення невдач, потребують підтримки навколишніх, легко піддаються впливу інших. Люди із завищеною самооцінкою ставлять перед собою високі цілі, рівень їх домагань перевищує їх реальні можливості.

Адекватна самооцінка особистістю своїх здібностей і можливостей забезпечує відповідний рівень домагань, гнучкість до поставлених цілей, усвідомлене ставлення до успіхів та невдач, схвалення та критики.

Існує методика, яка має допомагати людям, в тому числі, в пошуках роботи. Особливістю цього методу є те, що в центрі пошуку є сама людина та її бажання і вміння, а не роботодавець або ринок праці або прогнози зайнятості.

Методологія L/WP розглядає три основних питання: **«Що?»**, **«Де?»** і **«Як?»**. Ці питання для кожного претендента мають вирішальне значення, незалежно від будь-яких інших факторів (таких як вік, стать, рівень освіти, релігії або зовнішній вигляд).

- У блоці **«Що?»** на основі персональної біографії ми розглядаємо наші власні вміння та потенціали. Це не стільки питання: «Що я можу робити краще за інших?», а скоріше питання «Що я можу робити добре та з радістю це роблю?»
- У блоці **«Де?»** ми ставимо питання про краще середовище для самореалізації. В якій галузі Ви хочете працювати? Якими повинні бути колеги? Якою має бути філософія компанії? Таким чином, ми розробляємо дуже специфічний профіль для компанії-цілі, що дозволяє нам точніше аналізувати ринок праці.
- **«Як?»** відповідає на третє питання: «Як я можу отримати таку роботу? Як мені зробити такий аналіз ринку праці, щоб знайти фірми, які дійсно потребують мене такого, який я є (або яким я хочу стати)?»

Крім того, існує і досить популярний тест, згідно якому людей можна поділити на шість типів, що відповідають шістьом видам діяльності. Цей тест виходить з розуміння того, що якби люди прагнули до тих видів діяльності, що відповідають їх типам особистості, то вони могли б зробити усвідомлений вибір своєї кар'єри.

Молодим людям з вибором професії можуть допомогти в районних **центрах зайнятості**. Для цього достатньо заздалегідь записатися на прийом до спеціаліста по телефону.

Вправа «Мої цілі»

Матеріал: роздрукований матеріал для учасників (в додатку).

1. Учасникам пропонується протягом 5-10 хвилин самостійно заповнити таблицю «Мої цілі» (Таблиця 2.6.3 також надана в додатку до цього модулю для копіювання та роздавання учасникам).

Мої цілі

<i>Я хочу отримати для себе ...</i>				
<i>Сьогодні</i>	<i>Через 1 рік</i>	<i>Через 3 роки</i>	<i>Через 5 років</i>	<i>Через 10 років</i>

2. Після заповнення таблиці учасники за бажанням презентують свої поставлені цілі – те, чого вони хочуть отримати протягом певного проміжку часу. Тренер активно підтримує та заохочує учасників до вільного висловлювання власних думок.

Вправа – «Знаю. Можу. Хочу»

Матеріал: роздрукований матеріал для учасників (таблиця).

1. Учасники протягом 10-15 хвилин заповнюють таблицю «Знаю. Можу. Хочу». Обов'язковим є послідовність заповнення граф: знаю, можу, а потім хочу (перенесення інформації із таблиці «Мої цілі»).

2. Тренер пропонує учасникам протягом 5-10 хвилин провести самостійно аналіз між тим, що вони знають (якими знаннями і в якій галузі вони краще всього обізнані), що вони можуть (якими практичними навичками вони володіють) і що вони дійсно бажають отримати в житті.

3. Вільний обмін результатами власного самоаналізу в пленумі (приблизно 10 хвилин).

Вправа – «Мій життєвий шлях»

Матеріал: ватман А1 для кожного учасника.

1. Кожен учасник отримує ватман А1. Учасникам пропонується протягом 15 хвилин підготувати презентацію на тему «Мій життєвий шлях». Обов'язкові елементи: знаю, можу, хочу, мені потрібно, я зроблю сьогодні, я зроблю протягом 1 року. Необхідно зробити наголос на мінімальному

використанні слів та максимальному використанню малюнків.

2. Після виконання роботи учасники презентують роботи й пояснюють зміст. Кожному учаснику надається 1 хвилина на презентацію.

3. Заключна коротка рефлексія та обмін враженнями в пленумі.

Вправа – «Які професії мені підходять?»

Матеріал: роздрукований матеріал (в додатку).

1. Тренер актуалізує питання: «Існує безліч професій, і як зробити правильний вибір? Для цього спочатку треба розібратися, чим одна професія відрізняється від іншої, навчитися добре орієнтуватися в них».

2. Тренер об'єднує учасників у пари за будь-яким принципом. Тренер пропонує учасникам протягом 10-15 хвилин заповнити Таблицю та написати у чому, на думку учасників, полягає сутність праці людей, які здобули ту чи іншу професію, та де, на яких підприємствах, в організаціях у їхньому районі (місті) можна працевлаштуватися за цими професіями. У першому стовпчику таблиці учасники можуть, за бажанням, намалювати працівника або символ чи знаряддя праці відповідної професії. Для цього можна пригадати, які професії мають ваші родичі, знайомі.

3. Короткий обмін та рефлексія в пленумі.

Таблиця професій

<u>Професія</u>	<u>Чим займається</u>	<u>Де можна влаштуватись</u>

Міні-лекція: «Техніка пошуку роботи»

Сьогодні пошук роботи – справа нелегка й не завжди дає очікуваний результат. Багато хто залишається безробітним не тому, що для нього немає відповідної роботи чи вільного робочого місця, а тому, що не знає, як шукати роботу. Треба зрозуміти, що пошук роботи – це також робота, причому дуже важка. Але знаючи всі її тонкощі, Ви зможете підібрати саме ту роботу, яка Вам до душі та від якої Ви отримуватимете задоволення.

Покрокова інструкція пошуку роботи:

1 крок: Постановка мети

2 крок: Дослідження ринку праці та його потреб (для дослідження ринку праці використовуйте спеціалізовані журнали, каталоги підприємств, Інтернет, телебачення, а також інформацію з Вашого навчального закладу)

3 крок: Прямі контакти (спілкуйтеся з людьми, які працюють в тій області, яка Вам цікава; відвідуйте ярмарки вакансій, дні кар'єри; спеціалізовані виставки; екскурсії на підприємства і т.п.)

4 крок: Пошук вакансій (здійснюйте пошук вакансій через інформацію в пресі, з центрів зайнятості та кадрових агентств (але остерігайтеся інформаційних агентств!), а також шляхом особистого звернення до менеджерів з персоналу)

5 крок: Отримання запрошення на співбесіду (у ході розмови по телефону з роботодавцем домовтеся про точну дату співбесіди, часу, запишіть точну адресу підприємства, телефон та прізвище інтерв'юера)

Особливо важливими є кроки 3 та 4, тобто робота з **джерелами інформації про вакансії**.

Особливо важливим джерелом інформації про пошук роботи для нашої цільової групи є **Державна служба зайнятості**. До Державної служби зайнятості за сприянням у працевлаштуванні можуть звертатися всі громадяни, які бажають працювати, змінити місце роботи чи працевлаштуватися за сумісництвом. Якщо особа не працює та зареєстрована як безробітна, вона через службу зайнятості отримує допомогу з безробіття; таких безробітних громадян працівники служби зайнятості можуть за їхньої згоди направити на безкоштовні курси з перепідготовки. Всі послуги служби є безкоштовними.

У кожному центрі зайнятості створено **функціональні сектори**:

- довідково-інформаційний;
- самостійного пошуку вакансій;
- профінформаційний;
- реєстраційно-приймальний;
- активної підтримки безробітних.

Вправа «Пошук роботодавця»

Матеріал: фліпчарт, ватман, маркери.

1. Тренер об'єднує учасників на 3 команди, кожна з яких протягом 15 хвилин має обговорити питання нижче та підготувати спільну групову презентацію результатів:

→ Як ви вважаєте, як треба шукати роботу? Чи всі способи є однаково ефективними?

→ Чого треба остерігатися під час пошуку роботи?

2. Обмін в пленумі, коротка рефлексія.

Вправа «Етапи пошуку роботи»

Матеріал: карточки, маркери, фліпчарт.

1. Учасники діляться тренером на 5 груп. Кожна з груп отримує 5 карточок, одна з яких маркована

червоним. Карточки: «Постановка мети», «Аналіз ринку праці», «Використання прямих контактів», «Пошук вакансій», «Запрошення на співбесіду».

2. Учасники отримують завдання розмістити ці картки в хронологічному порядку (як треба шукати роботу) та в формі однієї чи декілька сценок або в усній формі детально пояснити той етап пошуку роботи, який маркований червоним. Час на підготовку завдання – 5 хвилин.

3. Учасники в пленумі розставляють карточки в потрібному порядку та показують сценки чи коментують свої помічені червоним карточки.

Вправа «Презентація та обговорення 3 стратегій пошуку роботи»

Матеріал: маркери, фліпчарт або проектор з ноутбуком.

1. Тренер презентує учасникам 3 стратегії пошуку роботи і обговорює їх ефективність з учасниками.

БЛОК Е

ТЕМА: ОСНОВИ ВЗАЄМОДІЇ З СУСПІЛЬНИМИ ІНСТИТУЦІЯМИ

Міні-лекція: «Акваріум потреб»

Важливе значення для співпраці з суспільними інститутами має аналіз і прийняття до уваги потреб обох сторін інтеракції, в чому нам може допомогти **«акваріум потреб»**.

Усіх людей при взаємодії «людина – суспільний інститут» можна порівняти з рибками, кожна з яких є трошки іншою (більшою чи меншою, або має іншу фарбу) та рухається в своєму напрямку. Кожна з цих рибок також має свої індивідуальні потреби та свій інтерес в цьому акваріумі.

Наприклад, молода людина, яка позбавлена батьківської опіки, може мати потребу в отриманні максимально чіткої та зрозумілої інформації (бо вона, можливо, вперше звертається до такого органу і не має взагалі ніякого досвіду роботи з документами).

Або, якщо молода людина звертається до служби зайнятості, її головною потребою може бути знайти роботу саме в місті, не дивлячись на свою прописку в районі. В свою чергу державний службовець або співробітник суспільної організації може мати найпершою потребою швидке виконання своїх обов'язків стосовно даної молодої людини, щоб мати змогу перейти до решти термінових завдань, або може навіть мати інтерес по можливості переправити молоду людину в іншу організацію, щоб не мати з нею додаткового клопоту. Крім того, в акваріум потреб часто також запускаються певні особисті потреби всіх членів – потреба в скорішому виконанні справи через головний біль, нагальна потреба в матеріальних ресурсах (терміново потрібне місце роботи) тощо.

Тепер уявімо собі, що всі ці рибки хаотично плавають в акваріумі в зовсім різних напрямках (з зовсім різними інтересами та потребами). І уявімо собі, що нам заради успіху звертання в громадський інститут треба спробувати зробити так, щоб ці рибки звернули одна на одну увагу та попливли в приблизно одному напрямку.

Для цього треба чітко проаналізувати можливі потреби різних членів інтеракції та спробувати скоректувати своє звернення в певну організацію таким чином, щоб воно максимально відповідало напрямку їх потенціальних потреб та думок.

Звичайно, такий аналіз може бути і буде лише нашою інтерпретацією та нашим баченням потреб інших людей, яке може і не співпасти з реальним станом речей. Але це допоможе нам стати трошки більш свідомими стосовно різних інтересів в рамках комунікації та спробувати скорегувати свою поведінку таким чином, щоб максимально зацікавити та включити в процес тих людей, до яких ми звертаємося по допомогу.

Необхідний на практиці список державних та суспільних організацій, які можуть бути особливо корисними для молоді, позбавленої батьківської опіки, можна знайти в кінці цього посібника. Крім того, кожен тренер, звичайно, є досить обізнаним щодо таких органів у себе на місці, і зможе додатково проконсультувати з цього приводу учасників тренінгу.

Вправа «Пошук інформації про суспільні інститути»

Матеріал: доступ до телефону та Інтернету.

1. Тренер об'єднує міні-групи по 4-5 людей. Кожна група отримує на картці проблему та має за 10 хвилин знайти контакти відповідного суспільного інституту, використовуючи всі можливі засоби (включаючи телефон та Інтернет). В тому числі, група має дізнатися про адресу, години прийому цієї організації, а також, як добратися до неї громадським транспортом.

Можливі ситуації на картках:

- Твоя подруга почула від знайомих, що її хлопець має ВІЛ. Тепер твоя подруга хоче сама перевіритися, але анонімно. До кого їй звернутися?
- Ти в цьому році закінчуєш навчання та хочеш уже зараз ознайомитися з вакансіями по твоїй спеціальності. Куди ти можеш піти?
- Ти закінчуєш технікум і скоро не матимеш права на проживання в гуртожитку. Ти хочеш звернутися до держави з проханням допомогти тобі в питанні житла. У кого можна запитати стосовно цієї ситуації?

Обговорення в пленумі найбільш ефективних стратегій пошуку інформації.

*Якщо Ви вважаєте, що група може не справитися з цим завданням, його можна спробувати полегшити. При використанні полегшеного варіанту роздайте учасникам групи на картках не ситуації, а вже готові назви суспільних інститутів, інформацію про які треба знайти. Потім при обговоренні можна додатково зазначати, з якими питаннями можуть звертатися учасники до цих інститутів.

Вправа «Акваріум потреб»

Матеріал: фліпчарт, плакат з намальованим акваріумом, намальовані та вирізані рибки, маркери.

1. Тренер презентує учасникам так званий «акваріум потреб» (див. теоретичну інформацію до теми). В рамках презентації тренер кріпить рибок до намальованого акваріуму; при цьому у кожної рибки є своя мета та свій напрямок діяльності, що створює аналогію з минулою вправою та зі співпрацею зі суспільними інститутами загалом.

2. Тренер просить учасників згадати сценки з минулого методу та написати на окремій рибці мету свого героя в тій інтеракції. Учасники наклеюють рибок на плакат з акваріумом та коментують. Підбиття підсумків та рефлексія; можливі питання:

→ Що Ви зрозуміли для себе з цього завдання?

→ Що Ви можете зробити чи як Ви можете сприяти тому, щоб всі рибки в акваріумі пливли в схожому напрямку?

БЛОК G

ТЕМА «СТЕРЕОТИПИ ТА ДИСКРИМІНАЦІЯ – ПРО ЩО ВАРТО ЗНАТИ»

Навчальний цикл для тренера (тренерки)

Мультикультурне суспільство: представники різних культур, національностей, етнічних та релігійних груп живуть на одній території, АЛЕ не обов'язково вступають в контакт одна з одною. Це суспільство, в якому відмінності здебільшого вважаються негативом та є підставою для формування та виправдання дискримінації. Ставлення до меншин може бути пасивно толерантним. Але меншини не мають змоги інтегруватися в суспільство, їхня культура не є цінною для уваги більшості. Навіть коли законодавство спрямоване на запобігання дискримінації, закон може не застосовуватись ретельно.

Міжкультурне суспільство: Представники різних культур, національностей, етнічних та релігійних груп живуть на одній території, підтримують між собою дружні стосунки, взаємодіють та поважають цінності та спосіб життя один одного. В цьому випадку ми говоримо про активну толерантність та підтримку рівноправних стосунків, де цінується кожна людина, де не існує кращих та гірших людей. «Між культурність» – це процес, а не мета! Розгляньмо деякі з основних елементів цього процесу:

Поговоримо про культуру

«Чоловіки та жінки – не лише люди: це також місцевість, де вони народилися, міська квартира або ферма, де вони зробили свої перші кроки, ігри, в які вони бавились у дитинстві, казки, що розповідали їм батьки, їжа, яку вони їли, школи, в яких вони навчалися, спорт, яким вони займалися, поети, твори яких вони читали, та Бог, в якого вони вірили». (Вільям Сомерсет Моєм, «Лезо»)

Що для Вас означає культура?

Існують сотні і тисячі визначень культури, і кожне наступне складніше і довше ніж попереднє. Наприклад, звичними стали розмови про організаційну культуру, особливо в транснаціональних корпораціях. Перше, що спадає на думку, це інформація, яку ви знаходите на сторінках газет, присвячених культурі: балет, опера, музика, книжки та інші інтелектуальні або мистецькі події. Ми з вами розглядатимемо культуру ширше. Ми дивитимемося на цінності та системи поведінки, які дозволяють групам людей визначати сенс їхнього буття. Всі наші спроби зрозуміти різні культури, в тому числі нашу власну, потребують дослідження багатьох аспектів нашого життя. Деякі з цих аспектів лежать на поверхні, для того щоб побачити інші – необхідно заглибитись:

- Що таке «добре», а що таке «погано»?
- Яку структуру мають сім'ї?
- Як будуються взаємовідносини між чоловіками та жінками?
- Як сприймається плин часу?
- Які традиції важливі?
- Якими мовами ми розмовляємо?
- Які існують правила споживання їжі та напоїв?
- Як поширюється інформація?
- У кого є влада і яким чином її набувають?
- Як люди ставляться до інших культур?
- Що є «веселим», а що є «смішним»?
- Яку роль відіграє релігія?

Цей список може бути набагато довшим. Необхідно лише відзначити, що відповіді на такі питання завжди однакові для представників однієї культури – це очевидно, це нормально, так відбувається завжди. Їхня поведінка схожа, вони поділяють ставлення та мають однакові судження. Це є очевидними, коли Ви зустрічаєтесь з іншими культурами або їдете за кордон.

Культури також не статичні, вони змінюються, а отже з часом змінюються відповіді на питання, а інколи й самі питання.

Ідентичність

Хто я є? Що я таке? Існує багато різних аспектів ідентичності, так само, як і культури, одні з яких добре видимі, інші – приховані. Уявіть себе цибулиною, в якій кожен з прошарків буде відповідати різним аспектам Вашої ідентичності.

- 1.....
- 2.....

3.....

4.....

5.....

Що є найголовнішим аспектом, який формує Вашу ідентичність? Напишіть їх навпроти чисел від 1 до 5, де 1 – найважливіший для Вас аспект Вашої ідентичності.

Деякі з цих аспектів будуть відноситись до:

- ролі, яку ви відіграєте в житті: донька/син, друг/подруга, студент, вчитель, кондитер, банкір;
- частини Вашої ідентичності, які ви можете вільно обирати: прихильник/ця окремого напрямку в музиці, член політичної партії, стиль одягу;
- місця Вашого народження, місце проживання;
- приналежності до меншин або ні;
- Вашої статі та сексуальної орієнтації;
- Вашої релігії.

Ідентичність - це не тільки наше власне сприйняття самих себе

Інші ідентифікують нас, і нам не завжди можуть подобатись ярлики, які на нас вішають. Повертаючись до овочевих аналогій, що, на Вашу думку, станеться, якщо одна цибулина обізве іншу цибулиною тюльпаном? Повертаючись до одного з найбільш важливих питань попереднього розділу – навішування ярлика на деяких людей, наприклад «меншина», завжди здійснюється іншими людьми. Ким ми є? А ким є вони? Наша соціальна ідентичність пов'язана з цінностями та символами. Ми поділяємо людей на групи через потребу бути відмінними від інших. Нам необхідно створити цінності для нашої групи (класу, родини, друзів), які надають нам самим позитивних вартостей. Загроза полягає в тому, що зазвичай ми накладаємо негативні цінності на тих, хто не є частиною нашої групи. Ставлячи людей в якісь певні рамки, ми назавжди забираємо у них можливість стати в наших очах, в нашому сприйнятті кимсь іншим.

Стереотипи

Стереотипи в основному складаються з уявлень та думок про якусь конкретну групу людей. Стереотип – це сукупність характеристик, які створюють загальне враження про групи людей, як правило на основі поведінки, звичок, тощо. Об'єктивною рисою стереотипів є необхідність спрощення реальності: «вони – такі-то». Начальники – завжди тирані; ці люди – лінівні, а ці – пунктуальні; люди в цій частині міста небезпечні. Можливо, хтось з них і дійсно такий/така, але чи всі? Інколи ми застосовуємо стереотипи до групи, до якої відчуваємо свою приналежність, для того щоб почуватись сильніше або зверхньо по відношенню до інших (або, насправді, для того щоб знайти виправдання для себе – «Що я можу зробити? Ми всі такі!») Стереотипи зазвичай формуються на основі контактів або уявлень, які ми отримали в школі, з засобів масової інформації, вдома від батьків/родини, які потім узагальнюються, для того щоб вмістити в своїй голові всіх людей, вибудувати всі можливі зв'язки між ними.

Стереотип (від греч. «stereotype»: «stereos» – твердий, міцний і «typos» – форма, зразок, відбиток) – категорична, часто спрощена, стандартна думка про соціальні групи чи про окремих індивідів як представників цих груп. Дуже схоже трактування поняттю «стереотип» дає Байбурін А.К.: «це судження у загострено спрощеній та узагальненій формі, з емоційним фарбуванням, що приписує визначеному колу людей деякі властивості чи, навпаки, що відмовляє їм у цих властивостях». Стереотипи розглядаються як особливі форми обробки інформації, що полегшують орієнтацію людини у світі.

Якщо людина необґрунтовано, неосмислено говорить про когось чи про щось: «Мені це подобається, а те – не подобається», «люблю – не люблю» – вона має стереотип у вигляді, здебільшого, зовсім марного досвіду когось-небудь із попередників. Якщо людина наперед говорить сама собі: «Я це зробити можу, а те – не можу» – вона має ще один стереотип. Будь-яке судження про те чи інше явище чи ставлення до чогось або когось, а тим більше категоричне судження – це стереотип.

Стереотипи – це надбані, зафіксовані у свідомості узагальнення, які стосуються людей і передаються через культурне середовище. Стереотипні уявлення про ті чи інші групи заважають нам думати і сприймати представників цих груп якимось інакше, по-новому, не дозволяють нам бачити в кожному з них окрему, неповторну людську особистість. Стереотипи – це неправомірні узагальнення, які ми робимо відносно того, про що мало знаємо. Людський мозок створено таким чином, що він постійно класифікує все, з чим зустрічається в дійсності. Коли нам не вистачає інформації про якийсь предмет, ми відносимо його до певної категорії й надаємо йому певні характеристики. Саме через це ми вважаємо, що «всі росіяни багато п'ють», а «всі підлітки палять і вживають наркотики».

Стереотипні твердження можуть бути нейтральними, негативними або позитивними, але частіше бувають негативними, ніж позитивними.

Оскільки стереотипи нерідко містять в собі частку істини, їх часто використовують упереджені люди, які наводять приклади на підтвердження даного стереотипу з метою виправдати власні передсуди або як «об'єктивну» підставу для своєї дискримінаційної поведінки. Наприклад, антисеміт може послатися на факт, що багато євреїв є торговцями, адвокатами і бізнесменами, «на доказ» того, що «євреї думають тільки про гроші», або противники обіймання жінкам відповідальних державних посад можуть стверджувати, що жінки частіше плачуть, отже, вони надто емоційні й невірноважені, щоб виконувати відповідальну роботу.

Питання: існує припущення, що стереотипи необхідні для того щоб людство могло вижити. Як Ви вважаєте, наскільки вони потрібні?

В повсякденному житті деколи важко визначити чітку різницю між стереотипами та упередженнями.

Упередження

Упередження – це судження, які ми маємо про іншу людину або групу людей, насправді не знаючи

їх. Упередження можуть бути негативними або позитивними. Ми отримуємо упередження в процесі соціалізації, їх дуже важко модифікувати або викоринити. Тому дуже важливо усвідомлювати, що ми маємо упередження.

Пересуди – це зазвичай негативне відношення до людини чи до певної групи людей, про яких ми насправді нічого не знаємо. Також це може бути негативне ставлення на підставі не особистого знайомства з людиною, а через думку (стереотип) щодо групи, до якої ця людина належить. Зазвичай пересуди з'являються в нас через те, що вони є прийнятими в тій групі, до якої ми належимо. Існують різні види пересудів. Вони можуть бути пов'язані зі статтю, віком, національною приналежністю, релігією, походженням, рівнем доходу, сексуальною орієнтацією чи інвалідністю людини.

Пересуди – це думки, часто негативні, про людину чи групу людей, що формуються до всебічного з ними знайомства. Існує багато сфер, в яких можуть формуватися наші думки, й аналогічно існує багато сфер, в яких ми маємо пересуди. Наприклад, на нашу думку про ту чи іншу етнічну меншість можуть вплинути ЗМІ, ставлення оточуючих або наш власний життєвий досвід.

Упередження – це негативне відношення до людини, або групи людей, про яких ви насправді нічого не знаєте. Це також негативне відношення побудоване не на основі особистого знайомства з людиною, а на основі чужої думки. Щоб краще зрозуміти ці поняття, поміркуймо, наскільки добре ми знаємо наших друзів. Ми можемо мати багато різних друзів для різних випадків, наприклад, для походу в кіно, для допомоги підготовки домашньої роботи, для гри в футбол, для проведення вільного часу. Чи знаємо ми, яка музика подобається нашим друзям, з якими ми граємо в футбол? Або ми лише здогадуємося? Робити припущення дуже легко та загально прийнято. Якщо нам настільки легко робити припущення навіть про наших друзів, подумайте, наскільки легко може бути робити неправильні судження про людей, яких ми не знаємо.

Види упереджень:

- Віковий – коли хтось упереджено ставиться до іншого залежно від віку людини.
- Релігійний – коли хтось упереджено ставиться до іншого залежно від релігійних поглядів людини.
- Етнічний – коли хтось упереджено ставиться до іншого залежно від належності людини до тієї чи іншої етнічної групи. Етнічні упередження виникають на підставі культури, мови, звичаїв, одягу, їжі чи соціальної організації.
- Національний – коли хтось упереджено ставиться до іншого залежно від того, звідки (з якої країни) походить людина.
- Пов'язаний із зовнішністю – коли хтось упереджено ставиться до іншого залежно від зовнішнього вигляду людини.
- Пов'язаний із фізичними недоліками – коли хтось упереджено ставиться до іншого залежно від того, чи є у людини фізичні недоліки, такі як сліпота, глухота, нездатність вчитися, обмежені фізичні можливості, наприклад, потреба в користуванні візком.
- Гендерний – коли хтось упереджено ставиться до іншого залежно від гендеру людини.
- Економічний або класовий – коли хтось упереджено ставиться до іншого залежно від того, чи є людина багатою або бідною.

- **Расовий** – коли хтось упереджено ставиться до іншого залежно від кольору шкіри людини та інших характерних расових ознак.

Етноцентризм

На формування наших суджень, оцінок та виправдань дуже сильно впливає наш етноцентризм. Це означає, що ми впевнені у своїй відповіді решті світу про те, що наша культура є найправильнішою, інші в якійсь мірі не є нормальними. Ми відчуваємо, що наші цінності та спосіб життя універсальні, правильні та пасують всім людям, всі «інші люди» просто надто дурні, щоб зрозуміти цей очевидний факт. Частіші контакти з представниками інших культур, насправді, можуть, навіть, посилити наші упередження. Етноцентричні окуляри засліплюють нас, і ми вже не бачимо нічого, крім того, що хочемо побачити. Інші культури можуть здаватись нам привабливими або екзотичними, проте, зазвичай, наші враження «прикрашають» негативні упередження та стереотипи, і ми їх відкидаємо, заперечуємо.

Пов'яжемо образи та їхні ефекти

Реакція відкидання набуває форми тісно взаємопов'язаних феноменів: дискримінації, ксенофобії, нетолерантності, антисемітизму та расизму. Влада є дуже важливим компонентом у відносинах між культурами (та субкультурами), і ці реакції стають гіршими у відносинах між більшістю та меншістю.

Дискримінація

Дискримінація – це упередження в дії. На групи людей навішуються ярлики та відбувається їх дискримінація, тому що вони не такі. Їх можуть ізолювати, зробити їх злочинцями за законом, залишають жити в шкідливих умовах, їх утискають у політичних правах, вони можуть отримати тільки найгіршу роботу, або не отримати її зовсім, їм заборонено вхід до певних місць, наприклад дискотек, поліція набагато частіше, ніж це може бути потрібним, піддає їх перевіркам.

Чи можете Ви навести інші приклади дискримінації?

Дискримінація – акт нерівного ставлення до певної особи через її вік, віру, етнічну приналежність, національність, фізичні недоліки, стать, класову приналежність, расову приналежність тощо.

Дискримінація – це дія на основі упередження. Дискримінація передбачає виключення певних людей із суспільства чи суспільного життя, через що ці люди можуть відчути себе відчуженими, позбавленими гідності, зневіреними у собі.

Дискримінація – позбавлення певної групи людей певних прав та можливостей тільки через їх приналежність до певної групи. Може відбуватися на рівні класу, школи, а також держави.

Дискримінація – будь-яке розходження, виняток або перевага, що заперечує або зменшує рівне забезпечення прав. Положення про захист прав людини ґрунтується на принципі заперечення дискримінації. Дискримінація може бути визначена як будь-яка форма підпорядкування або негативного ставлення до окремих осіб або груп, заснована на характеристиках, що не є прийнятними в умовах, у яких вони мають місце. Серед представників меншин знаходяться люди, готові відстоювати свої права і боротись проти утисків, інколи за підтримки представників

більшості. Вони відстоюють ідею, що для того щоб встановити рівність необхідно вживати заходів щодо позитивної дискримінації.

Позитивна дискримінація

Цей термін доволі поширений і застосовується у світі до ситуацій, коли певна держава, національна, расова, релігійна чи соціальна група зазнавали свідомого, послідовного та тривалого переслідування. Суть позитивної дискримінації полягає в наданні відповідній групі прав, значно або відносно більш привілейованих порівняно з правами, якими користується основна частина суспільства. Прикладом позитивної дискримінації в Україні можуть слугувати квоти на зарахування до вищих навчальних закладів сільської молоді, пільгове оподаткування підприємств, що працевлаштовують інвалідів або ж, приміром, надання безвідсоткових іпотечних кредитів молодим сім'ям. Основним об'єднувальним чинником є бажання суспільства активно сприяти залученню до повноцінного функціонування тієї своєї частини, що в силу певних обставин – здебільшого з вини домінуючої частини суспільства – не може на рівних конкурувати за «місце під сонцем».

Позитивна дискримінація (або «афірмативні заходи») є частою практикою не лише в соціальному, а й у політичному контексті. Зазвичай, права на позитивну дискримінацію отримують ті частини нації, що довгий час були упродовжені. Приміром, індіанське населення США, Канади та країн Латинської Америки має значні культурні права в своїх державах, так само й афроамериканці часто мають значні пільги при працевлаштуванні та оподаткуванні. В такий спосіб розвинені демократичні держави – причому не лише Америки, а й Європи, спокутують власні гріхи щодо того чи іншого народу або раси, заподіяні ними в добу колоніалізму. Позитивну дискримінацію вперше застосовано в 60-х роках у США щодо афроамериканського і мексиканського населення, яке різко виступило проти дискримінації в соціальній і освітній сферах. Найефективнішим засобом подолання конфлікту виявилось виділення представникам національних меншин певних (пропорційно до частки в загальній кількості населення) квот робочих місць, а також студентських у вищих навчальних закладах. Не одразу все було просто, адже лунали заяви про те, що цим дискримінується інше населення, яке позбавляється права на ці самі місця, що забезпечені меншинам. Але зрештою, коли вони побачили, що спеціалісти з цих меншин не гірші від решти «білого» населення, все врегулювалося. І стало початком виховання у суспільстві принципів толерантної і коректної поведінки.

Ксенофобія

Ксенофобія походить з грецької та означає «боязнь чужого». Тут ми маємо справу з чітким прикладом порочного кола. Я боюсь тих, хто відрізняється, тому що я не знаю їх, я не знаю їх, тому що боюсь їх. Так само як дискримінація і расизм, ксенофобія формується на стереотипах та упередженнях, проте вона походить від відчуття небезпеки та страху, які проєктуються на «інших». Цей страх часто переходить у неприйняття, ворожість та насилля, спрямовані на представників інших культур, або меншин. Ксенофобію використовували можновладці для «захисту» своїх країн від зовнішніх впливів. Ми можемо навести приклад колишнього президента Чаушеску, поваленого румунського диктатора, який любив цитувати поета Міхая Емінеску:

*«Хто прийме в своє серце іноземця
Поїдений собаками буде
Стане зруйнований його дім
Ганьба вкриє його ім'я».*

Припустимо, що ксенофобія – це любов до іноземного. Чи можливо змінити віршик для відображення цього?

Ксенофобія від грецьких слів *ξένος* (*ксенос*), що означає «чужинець», «незнайомець», та *φόβος* (*фобос*), що означає «страх» – це:

- 1) хворобливий стан, що виявляється у нав'язливому страху стосовно чужинців чи просто чогось незнайомого, чужоземного.
- 2) Страх перед чужоземцями та ненависть до них.
- 3) У науковій фантастиці ксенофобія – це страх перед інопланетянами.

Розрізняють дві основні форми ксенофобії

Перша спрямована на групу всередині суспільства, що вважається чужою та шкідливою для суспільства, наприклад, нові іммігранти, біженці, трудові мігранти, євреї.

Об'єктом другої форми ксенофобії є головним чином культурні елементи, що вважаються чужими. Усі культури підпадають під чужоземний вплив, але культурна ксенофобія є часто вузько направленою на певні прояви такого впливу, наприклад, поширення нетрадиційної для даної країни релігії.

Нетолерантність

Нетолерантність – це відсутність поваги до способу життя або переконань, які відрізняються від Ваших. Нетолерантність проявляється, коли хтось не бажає дозволяти іншим людям діяти по-іншому або мати інші думки. Нетолерантність може проявлятися в ізоляції та неприйнятті людей з причин їхньої релігії, сексуальної орієнтації, або, навіть, стилю одягу або зачіски.

Антисемітизм

Поєднання влади, упереджень, ксенофобії та нетолерантності до євреїв відомо як антисемітизм. Ця форма релігійної нетолерантності приводить до дискримінації окремих осіб та переслідування єврейського народу. Найжахливіша демонстрація антисемітизму відбулась під час влади Гітлера і панування нацистської ідеології расової чистоти. Шість мільйонів євреїв померли в концентраційних таборах під час Голокосту.

Вправа «Починаємо діяти» (5 хвилин)

Мета: Допомогти учасникам усвідомити, що вони особисто можуть зробити, щоб протистояти виявленню нетолерантності й нетерпимості у світі навколо, побудити до активних дій, спрямованих на зміну дійсної ситуації на краще.

1. Об'єднайте учасників у 4 групи. Кожна з груп отримує одну з наступних тем: «Моя майбутня сім'я», «Мій майбутній трудовий колектив», «Моя школа», «Моє місто». Запропонуйте учасникам визначити, які зміни необхідно здійснити у визначеному середовищі, щоб зробити це місце вільним від стереотипів і дискримінації.

2. Попросіть учасників методом «мозкового штурму» виявити всі ті ознаки справедливості й людяності, якими, на їхній погляд, має характеризуватися ідеальна сім'я (колектив, школа, район).

3. Коли перелік буде створено, попросіть учасників виділити:

- ті позитивні елементи, що вже існують у визначеному середовищі,
- зміни, що необхідні для створення справедливого й людяного середовища.

4. Далі попросіть учасників визначити ті зміни, до здійснення яких їм самим хотілося б долучитися, та обговоріть конкретні кроки й механізми втілення ідей, запропонованих учасниками.

БЛОК F

ТЕМА «НАСИЛЬСТВО ТА ЙОГО ВИДИ»

Навчальний цикл для тренера (тренерки)

Насильство – серйозна проблема людства, яка не знає ні державних кордонів, ні соціального розшарування. Вона може торкнутися як бідних, так і багатих, як людей з вищою освітою, так і людей, які ніколи не вчилися. І ніхто не може пророкувати, коли і де насильство може відбутися.

Ця тема допоможе краще зрозуміти проблему насильства, її існування, дізнатися про широкий діапазон цього ганебного явища в сучасному суспільстві. Знання, набуті в ході розгляду теми, допоможуть вберегти себе та своїх близьких від насильства та в разі його виникнення звернутися до компетентних спеціалістів.

На жаль, ще й досі є люди, які вважають, що такої проблеми не існує, що вона надумана, і людина, яка потерпає від насильства, сама його провокує, а інколи і просто прагне його. Така думка існує до цього часу через існування стереотипів в суспільстві, які не так легко зруйнувати.

Приклади стереотипів

- Деякі люди провокують насильство і заслуговують на нього.
- Б'є означає любить.
- Причиною сімейного насильства є алкоголізм.
- Домашнє насильство характерне для неосвічених та бідних людей.

- Насильство в сім'ї – це явище з минулого, і зараз воно рідко зустрічається.
- Воно залишилось в минулому, коли жінка вважалася власністю чоловіка.
- Жінка, що потерпає від насильства, завжди може піти з дому.
- Ляпас по щоці не наносить серйозної шкоди.
- Наші відносини зміняться на краще, якщо ми одружимося.
- Наші відносини зміняться на краще, якщо у нас з'явиться дитина.

То що ж таке насильство?

Насильство можна визначити як дію або бездіяльність однієї людини стосовно іншої, що завдає шкоди здоров'ю як фізичному, так і психічному, принижує почуття честі та гідності.

В Україні заборона всіх форм насильства проголошується Конституцією України, Кримінальним кодексом України, Законом України «Про попередження насильства в сім'ї», Законом України «Про охорону дитинства», постановами Кабінету міністрів України та багатьма іншими нормативно-правовими актами.

Насильницькі дії порушують гарантоване Конституцією України право громадянина на особисту недоторканність.

Місця, де може відбуватися насильство, вражають своєю різноманітністю. Це може бути сім'я (вдома), вулиця, будинок, транспорт, навчальний заклад, місце роботи тощо.

Зверни увагу!

Від насильства потерпають як жінки, так і чоловіки, часто потерпілими від насильства стають діти та підлітки. Не обминає ця проблема і старих та немічних.

Міні-лекція «Насильство в сім'ї та його види»

Якщо говорити про насильство в сім'ї, то в Законі України «Про попередження насильства в сім'ї», виділяються чотири основних види насильства.

Визначення, наведені нижче, взято зі ст.1 Закону України «Про попередження насильства в сім'ї».

Насильство в сім'ї – будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування одного члена сім'ї по відношенню до іншого члена сім'ї, якщо ці дії порушують конституційні права і свободи члена сім'ї як людини та громадянина і наносять йому моральну шкоду, шкоду його фізичному чи психічному здоров'ю.

Фізичне насильство в сім'ї – умисне нанесення одним членом сім'ї іншому члену сім'ї побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести або призвело до смерті постраждалого, порушення фізичного чи психічного здоров'я, нанесення шкоди його честі і гідності.

Сексуальне насильство в сім'ї – протиправне посягання одного члена сім'ї на статеву недоторканість іншого члена сім'ї, а також дії сексуального характеру по відношенню до неповнолітнього члена сім'ї.

Психологічне насильство в сім'ї – насильство, пов'язане з дією одного члена сім'ї на психіку іншого члена сім'ї шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно спричиняється емоційна невпевненість, нездатність захистити себе та може завдатися або завдається шкода психічному здоров'ю.

Економічне насильство в сім'ї – умисне позбавлення одним членом сім'ї іншого члена сім'ї житла, їжі, одягу та іншого майна чи коштів, на які постраждалий має передбачене законом право, що може призвести до його смерті, викликати порушення фізичного чи психічного здоров'я.

Члени сім'ї – особи, які перебувають у шлюбі; проживають однією сім'єю, але не перебувають у шлюбі між собою; їхні діти; особи, які перебувають під опікою чи піклуванням; є родичами прямої або непрямої лінії споріднення за умови спільного проживання.

Жертва насильства в сім'ї – член сім'ї, який постраждав від фізичного, сексуального, психологічного чи економічного насильства з боку іншого члена сім'ї.

Вправа «Міфи та факти» (групове обговорення)

Методика проведення: Тренер зачитує по черзі певне твердження, а учасники висловлюються – це правда чи неправда. Запропонуйте такі твердження для обговорення:

1. Насильство у сім'ї – це приватна справа, вона не стосується суспільства.
2. Домашнє насильство – результат бідності та неосвіченості.
3. Алкоголь та наркотики – основні причини насильства в сім'ї.
4. Чоловіки потерпають від насильства в сім'ї так само часто, як і жінки.
5. Оточуючі завжди знають жертву домашнього насильства.
6. Особи, які вдаються до насильства жорстокі, оскільки вони не здатні контролювати власну роздратованість, злість та агресію.
7. Насильство у сім'ї це проблема, яка поширена лише у віддаленій сільській місцевості.
8. Багато дітей та дорослих плутають прояви любові та насильства.
9. Виховання дитини справа лише сім'ї і втручатися туди не варто.
10. Будь яке виховання – це прояв насильства, адже людину примушують робити не те, що вона хоче.

Заохочуйте учасників до коментарів і коментуйте самі твердження, які обговорюються.

Вправа «Дерево насильства» (робота в групах)

Виконуючи вправу, учасники обговорюють усі види насильства, визначені в ст.1 Закону України «Про попередження насильства в сім'ї».

Матеріали: великі аркуші паперу, маркери.

Методика проведення :

1. Тренер об'єднує учасників у чотири малі групи, кожна з яких працюватиме над окремим видом насильства: фізичним, сексуальним, психологічним та економічним. Кожна група отримує

завдання зобразити схематично дерево, на корінні вписати причини насильства, на стовбурі написати вид насильства, над яким працює група, на гілках – прояви насильства, на плодах – наслідки.

2. Після того, як групи виконають завдання, вони по черзі презентують свою роботу, починають презентації з визначення виду насильства, про який будуть розповідати, прочитавши його з тексту Закону України «Про попередження насильства в сім'ї».
3. Завдання може виявитися для учасників непростим, допомагайте їм під час підготовки презентацій, Після кожної презентації запитуйте усю групу чи немає запитань чи коментарів, додавайте власні коментарі, використовуючи власні знання та досвід. Особливу увагу звертайте на наслідки, налаштовуйте учасників, щоб вони проговорювали наслідки для потерпілої особи, для кривдника, для держави, для громади.

Вправа «Обговорення випадків». Робота в малих групах

Вправа «Що ми можемо зробити», підсумкова вправа (робота в групах)

Методика проведення:

Спочатку розкажіть учасникам про систему допомоги потерпілим від насильства в сім'ї, яка існує на сьогодні в Україні, у вашому місті (Центри СССДМ, громадські організації) та заходи впливу на кривдники відповідно до Закону України «Про попередження насильства в сім'ї».

Об'єднайте учасників у три малих групи і поясніть завдання: вписати на великому аркуші паперу, що можна зробити, щоб попередити і припинити домашнє насильство. Нехай одна група обдумає можливості з позиції держави, друга – з позиції звичайного громадянина, третя – уявляючи, що вони – сім'я. Обговорить можуть члени родини, у якій існують насильницькі стосунки.

«Скарбничка тренера»

Вправи на знайомство

Вправа 1. «Сірники» (5 хвилин)

Матеріал: пачка сірників.

Кожен учасник розповідає про себе, поки горить сірник. Учасники отримують пачку сірників і передають її по колу, розповідаючи про себе.

Вправа 2. «Море» (15 хвилин)

Матеріал: На кожного учасника по одній намальованій паперовій рибі, маркери, плакат з намальованим морем.

Кожен з учасників отримує рибу та оформляє її, відповідаючи на питання та не вказуючи свого імені. На шаблоні риби записані початкові фрази пропозицій. Наприклад:

Моя найбільша мрія – це...

Моя улюблена страва – це...

Рекомендується включати як особисті питання, так і питання, пов'язані з тематикою семінару. Учасники відпускають «риб» в море, наклеюючи свою рибу на плакат. Потім кожен учасник виловлює собі одну рибу і шукає її автора – для цього він може розпитувати інших. Пошук «риб» проходить одночасно. Як тільки усі «риби» знайшлися, починається представлення учасників – кожен представляє в пленумі ту «рибу», яку він упіймав. «Риба» може доповнити представлення і потім представляє свою «здобич».

Вправа 3. «Без слів» (5 хвилин)

Учасникам пропонується протягом 2-3 хвилин вільно рухатись в приміщенні та встигнути за цей час привітати якомога більше людей. Робити це треба мовчки, без слів: кивком голови, рукостисканням, обіймами та ін. При цьому кожен учасник має право використати кожен спосіб привітання лише один раз; для кожного наступного привітання необхідно вигадати новий спосіб.

Вправа 4. «Рухавка» (10 хвилин)

Учасник, якій починає вправу, називає групі своє ім'я та супроводжує його якимось рухом, якій виражає його емоційний стан. Його сусід справа повторює ім'я та рухи попереднього учасника, після чого називає своє ім'я та демонструє свій рух. Третій учасник повторює імена і рухи двох попередніх учасників, після чого додає свої і т.д.

Вправа 5. «Збери привітання» (10 хвилин)

Учасникам протягом 30 секунд пропонується потиснути руки якомога більшої кількості учасників. Кожному учаснику можна тиснути руку лише один раз. Вправа має сенс, коли у групі більше 15 учасників.

Вправа 6. «Таємниці мого імені» (10 хвилин)

Матеріал: аркуші папері А4 на кожного учасника, олівець на кожного учасника.

Учасникам пропонується записати своє ім'я і підібрати на кожну літеру слово, яке характеризує учасника. На роздуми надається 4-5 хвилин. Вправа досить складна і можливо не всі учасники матимуть змогу придумати характеристики на кожну літеру. Вистачить 3-4 слова. Потім кожен учасник називає своє ім'я та ті характеристики, які йому вдалось пригадати.

Наприклад, як виглядає ім'я Антон:

А –	Активний
Н –	Незалежний
Т –	Тихий
О –	Охайний
Н –	Ніжний

Вправа 7. «Вітер дме» (5 хвилин)

Учасники знаходяться у колі. Ведучий говорить: «Вітер дме на того, у кого...» і називає ознаки деяких учасників. Це можуть бути деталі одягу, ознаки їх зовнішності, психологічні якості, навички та ін. Учасники, які мають ці ознаки, повинні швидко поміняти місцями. Той, хто замешкався – стає ведучим.

Вправа 8. «Особистий момент» (5 хвилин)

Кількість учасників – без обмежень (за наявності великої групи, можна розділити її на підгрупи, які створюватимуть власні невеличкі кола).

Учасники розміщуються на стільцях по колу. Тренер пропонує кожному знайти у себе будь-яку річ (на тілі, у кишені, гаманці, сумці тощо), яку учасник вважає унікальною для інших, але звичною для себе, та розповісти групі історію цієї речі. Один член групи (або сам тренер) починає вправу, далі по черзі її продовжують усі учасники.

Модифікований варіант цієї вправи: перший учасник бере в руки якусь власну річ, і від її імені розповідає про себе (наприклад, «я – олівець Тетяни, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке...»). Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи. Підчас вправи тренер фокусує увагу членів групи на тому, що вміння розкритися перед іншими – важлива особистісна якість, що сприяє встановленню контакту з людьми. Якщо людина не відкрита, не бажає розповідати про свої переживання й надії, промахи й невдачі, це, з одного боку, створює в інших враження успішності, добробуту цієї людини, але з іншого – заважає побудові ширих стосунків, взаємодопомозі в групі.

Вправа 9 «Цікаве ім'я» (5 хвилин)

Учасники розміщуються на стільцях по колу. Тренер пропонує кожному розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, щоб допомогти іншим запам'ятати ім'я промовця та асоціювати це ім'я з конкретною особою члена тренінгу.

Вправа 10. «Знаки Зодіаку» (5 хвилин)

Учасники розміщуються стоячи по колу. Тренер пропонує учасникам вишикуватися в лінію відповідно до місяця народження кожного (наприклад, щоб ліворуч стояли народжені в січні, далі – в лютому і т.д.), але повідомляти іншим свій місяць/день народження дозволяється лише мовчки, використовуючи рухи, міміку. Коли учасники вишикувалися, тренер просить їх назвати вголос день свого народження. Тренер сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, сприймалися з гумором, без образ.

Вправа 11. «Моменти в житті» (5 хвилин)

Учасники отримують письмове приладдя і розташовуються на стільцях по колу. Тренер пропонує кожному сформулювати тему щодо особистого життя (про незвичайний факт біографії, кумедну, дивовижну історію тощо), яку учасник може розповісти іншим членам групи. Тренер збирає аркуші, зачитує зміст і представляє автора.

Вправа 12. «Інтерв'ю» (5 хвилин)

Учасники стоять по колу. Тренер пропонує кожному обрати незнайомого партнера (або, якщо всі незнайомі і вагаються обрати пару, проводить вправу «розрахунок на перший-другий»). Учасники по черзі беруть один у одного інтерв'ю з метою дізнатися про іншого щонайменше три будь-яких факти. Далі кожний учасник пари по черзі представляє іншого учасника всій групі і розповідає, про що зміг дізнатися.

Вправа 13. «Візитівка» (5 хвилин)

Учасники розташовані на стільцях по колу, мають вільний доступ до канцелярського приладдя. Тренер пропонує кожному зробити графічне зображення візитівки для свого сусіда і представити його всій групі.

Вправа 14. «Це чудово!» (5 хвилин)

Учасники стоять півколом, достатньо великим, щоб промовцям було зручно виступати. Тренер пропонує кожному по черзі вийти в центр півкола і розповісти про якусь свою якість, уміння чи талант (наприклад, «я люблю танцювати», «я вмію стрибати через калюжі» тощо). У відповідь на кожне таке висловлювання, всі, хто стоїть у півколі, повинні хором відповісти: «Це чудово!» і одночасно підняти вгору великий палець.

Вправа 15. «Компліменти» (5 хвилин)

Матеріали – м'яч.

Особливі вимоги до приміщення – достатність простору для кидання м'яча в колі.

Учасники стоять у колі. Тренер пропонує придумати компліменти партнерам, перший говорить комплімент і кидає м'яча учаснику, якому цей комплімент призначений. Цей учасник кидає м'яча іншому, якому хоче сказати свій комплімент, і так далі. Тренер стежить, щоб комплімент отримав кожний учасник.

Вправа 16. «П'ять добрих слів» (5 хвилин)

Матеріали – приладдя для письма й малювання.

Учасники об'єднуються у підгрупи по п'ять осіб, розташовуються на стільцях колами, отримують вільний доступ до приладдя для письма й малювання. Тренер пропонує кожному учаснику обвести свою долоню на аркуші паперу й позначити на малюнку своє ім'я. Далі аркуш передається сусідові праворуч, натомість попередній учасник одержує малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальців» отриманого малюнка позначається якась приваблива риса власника «долоні» (наприклад, «ти дуже добрий», «ти завжди заступаєшся за слабких», «мені дуже подобаються твої історії» тощо). Вправа триває поки заповнена записами «долоня» повернеться до власника. Коли всі п'ятірки закінчили вправу, тренер збирає малюнки й зачитує «компліменти», а учасники групи повинні здогадатися, кому записи призначаються. Наприкінці вправи тренер повертає власникам їхні «долоні». Якщо регламент тренінгу дозволяє збільшити час на цю вправу, можна провести усне обговорення або письмово відповісти кожному учаснику на запитання «Які почуття у Вас виникли, коли Ви читали записи на своїй паперовій долоні? Чи всі Ваші чесноти, які написали інші, Вам відомі?»

Вправа 17. «На якого казкового героя я схожий?» (5 хвилин)

Матеріали – м'яч.

Особливі вимоги до приміщення – достатність простору для кидання м'яча в колі.

Учасники стоять у колі. Тренер пропонує пригадати відомих казкових героїв, подивитися уважно на всіх присутніх, кожному учасникові обрати серед інших людину, яка викликає в нього асоціації з яким-небудь персонажем казки (героєм мультфільму). Тренер пропонує кожному запам'ятати, від кого він одержуватиме м'яча, і що при цьому буде сказано. Перший учасник, який має м'яча, кидає його обраній людині і говорить, кого саме нагадує адресат (наприклад: «Галино, мені здається, що ти схожа на Русалоньку» тощо). Той, у кого опинився м'яч, кидає його іншому учаснику, називаючи персонаж, з яким асоціюється ця людина. Вправа триває поки м'яч побуває в кожного учасника. Останній учасник, до якого потрапив м'яч, повертає його тому, від кого отримав, і висловлює свою думку щодо повідомленої асоціації (наприклад: «Вітю, ти сказав, що я схожа на Русалоньку, а насправді я ототожнюю себе з Дюймовочкою»). Доки всі учасники висловляться щодо отриманих асоціацій, вправа триває у зворотному напрямі.

Вправи на збір очікувань

Якщо учасники висловлюють свої сподівання і очікування щодо занять кожного дня, це допомагає тренеру визначити, на чому робити наголос, і створює певну особисту відповідальність учасників стосовно мети їхнього навчання.

Вправа 1. «Незакінчені речення» (10 хвилин)

Матеріали – аркуші паперу, відповідно до числа учасників, з чотирма незакінченими реченнями, ручки.

Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому написані такі незакінчені речення: а) від тренера я очікую...; б) від інших учасників я очікую...; в) від себе я очікую...; г) мета, яку я маю намір досягти –... . Тренер пропонує кожному відповісти на запитання одразу, або після короткого обговорення в парах, малих групах, всією групою, потім збирає заповнені аркуші. Коли тренінг завершиться, ці аркуші будуть роздані учасникам знову, щоб вони могли вирішити, якою мірою тренінг задовольнив їхні очікування. Це допоможе учасникам у виробленні підсумкової оцінки тренінгу.

Вправа 2. «Чарівна подушка» (5 хвилин)

Особливі вимоги до приміщення – достатність простору для утворення кола.

Тренер повідомляє, що є чарівна подушка, яку покладено в центрі кола, і кожний учасник по черзі має, сидячи на ній, розповісти групі про свої очікування від тренінгу та про бажання, які виникають із цього приводу.

Вправа 3. «Чотири сфери» (5 хвилин)

Тренер повідомляє, що люди звичайно вкладають енергію в різні сфери свого життя, з яких можна умовно виділити такі – власне тіло, життєва діяльність, контакти з іншими людьми, фантазії. Він пропонує подумати й написати, як учасники використали б свою енергію й час, якщо можливості були б необмеженими; які бажання й очікування мають учасники на найближчий день, тиждень, місяць, півроку, п'ять років, розподіливши записи за такими чотирма сферами: а) що робитиме учасник для фізичного аспекту особи – зовнішньої краси, фізичного здоров'я (тіло); б) для професійної кар'єри, позапрофесійних інтересів (діяльність); в) для родини, друзів (контакти); г) для творчості, майбутнього, наприклад, для міста, країни, людства (фантазії).

Потім група коротко обговорює записані очікування/бажання, намагаючись уявити, чи енергія розподіляється рівномірно між цими чотирма сферами, чи рівноваги немає, а превалюють очікування в певних сферах.

Вправа 4 «Цікавий учасник» (10 хвилин)

Матеріал: аркуш паперу А4 кожному учаснику, маркери, олівці, ручки, приклад намальованого учасника на плакаті.

Кожен з учасників отримує аркуш паперу та отримує завдання намалювати там учасника (себе) та

написати або зобразити очікування від тренінгу за наступним принципом:

- Голова – що я хочу дізнатися? Які питання у мене в голові?
- Серце – чого я очікую від групи? Якою має бути атмосфера?
- Руки – що я хочу зробити в семінарі? Може я хочу спробувати якийсь метод чи зробити енерджайзер?
- Спи́на – від чого я відвертаюся, чого я ні в якому разі не хочу на цьому тренінгу?

Учасники коротко презентують свої очікування в пленумі.

Вправа 5 «Гра в карти» (10 хвилин)

Матеріал: колода карт, фліпчартовий папір, маркери.

1. Учасники тягнуть по одній карті з колоди та об'єднуються в групи.
2. Кожна в 4 груп отримує завдання за 1 хвилину придумати стратегію та за 5 хвилин провести опитування в групі на своє питання стосовно очікувань. Питання наступні: 1) Які знання група вже має з цієї теми? 2) Які знання групі особливо важливо отримати? 3) Що в жодному разі не має статися на цьому тренінгу? 4) Якою має бути атмосфера в групі та що може сама група для цього зробити?
3. Група отримує 10 хвилин, щоб підготувати презентацію про результати своїх опитувань на фліпчартах. Потім кожна група презентує результати в пленумі.

Вправа 6. «Квітка» (5 хвилин)

Матеріал: аркуш паперу А1 із зображенням квітки, стікери, олівці.

Тренер заздалегідь готує ватман А1 із зображенням квітки, але без пелюсток. Під час вправи учасникам роздаються різнокольорові стікери, на яких вони пишуть свої очікування.

Потім, по черзі, учасники підходять до квітки, голосно озвучують свої очікування (чи не озвучують, в залежності від рівня згуртованості учасників тренінгу) та наклеюють свій стікер.

Таким чином квітка «обростає» яскравими пелюстками.

Як варіант це може бути «риба»; стікери із очікуванням наклеюються у вигляді луски.

Також це може бути і «посів» у вигляді «насінини» своїх очікувань. У такому варіанті цей ватман дуже знадобиться наприкінці тренінгу під час проведення підсумків, коли учасники матимуть змогу одразу «повісити» на дерево плоди – «результату тренінгу» – таким чином очікування та результати будуть наочно представляти ефективність тренінгу.

Вправи для згуртування групи

Вправа 1. «Прядіння пряжі» (5 хвилин)

Матеріали – клубок довгої мотузки, килим на підлозі.

Особливі вимоги до приміщення – достатність простору для розташування учасників по колу на підлозі.

Учасники групи сидять на підлозі на килимі за колом, у центрі якого лежить клубок мотузки. Тренер пропонує уявити, що група разом зараз прядтиме пряжу. Перший учасник бере клубок, перебирає кінець мотузки пальцями, імітуючи прядіння і одночасно розповідає про себе. За сигналом тренера кінець мотузки передається сусіду, той розповідає щось про себе, і так далі, доки коло замкнеться.

Вправа 2. «Емоції та ситуації» (5 хвилин)

Особливі вимоги до приміщення – достатність простору для пересування всією групою. Учасники стоять у колі. Тренер інструктує: «Зараз ми ходитимемо по кімнаті і той, чиє ім'я я назву, має запропонувати продовження ситуації, яку я розповідатиму. Я починаю: «Ми йдемо в гушавину лісу...». Далі, через кожні 20-30 секунд, тренер називає ім'я наступного учасника.

Вправа 3. «Щоб говорити правду» (5 хвилин)

Учасники розташовані на стільцях по колу, по черзі повідомляють про себе чотири твердження. Три з них – правильні, одне – неправильне. Інші учасники, які слухають повідомлення, занотовують те, що вони вважають неправильним твердженням. Після того, як усі повідомлення зроблено, учасники порівнюють свої здогади. Підчас цієї вправи інколи трапляються справжні сюрпризи.

Вправа 4. «Чим ми схожі» (5 хвилин)

Учасники сидять на стільцях по колу. Тренер запрошує в центр кола одного з учасників, підкреслюючи його подібність до себе за якоюсь більш чи менш узагальненою ознакою (наприклад: «Надіє, вийди, будь ласка, до мене, тому що у нас із тобою однаковий колір волосся», «Іване, вийди, будь ласка, до мене, тому що ми обидва є жителями Землі» тощо). Означений учасник виходить у центр кола і у свою чергу запрошує вийти наступного учасника, схожість із яким називає. Вправа триває, поки всі члени групи опиняться разом у центрі кола. Тренер підкреслює, що всі учасники подібні, тобто вони є гурт.

Вправа 5. «Перетворення» (5 хвилин)

Учасники сидять на стільцях по колу. Тренер пропонує учасникам завершити кілька речень на кшталт того: «Якби я був книгою, то був би...». Усі відповідають по черзі (відповіді, природно, зводяться до небагатьох варіантів, наприклад, словник, книга поезій, енциклопедія тощо). Так

само тренер пропонує ще кілька речень, замінюючи ключове слово, яким є узагальнююча категорія (книга, їжа, пісня, музика, явище природи, вид транспорту тощо). Знов відповіді різні (їжа – каша, піріжок, картопля тощо; явище природи – дощ, вітер, сніг тощо), але всі вони стосуються однієї категорії. Наприкінці вправи тренер підкреслює, що при всій індивідуальній різниці асоціативного ряду всі відповіді належать до спільних категорій, тобто всі учасники – особистості, але вони подібні один до одного, тому являють собою гурт.

Вправа 6. «Амеба»(10 хвилин)

Тренер пропонує учасникам зібратися разом в одному з кутів кімнати та покласти одну руку на плече іншого члена групи; пояснює, що в такий спосіб утворена «амеба», яка може рухатися лише всіма своїми частинами разом; якщо учасник у русі відпускає плече сусіда, він має негайно перехопитися за плече іншої людини. Тобто рухатися «амеба» може лише всіма частинами одночасно; у неї немає голови і хвоста (тобто лідерів та відстаючих); у будь-який момент будь-хто може стати «ведучою частиною амеби», переклавши руку на плече іншого члена групи, якщо так буде зручніше долати перешкоду рухові. Далі тренер споруджує короткий вузький прохід (наприклад, із зіставлених поряд стільців) до іншої частини кімнати і пропонує «амебі» потрапити через цей прохід до іншого кута кімнати, не «загинувши», тобто не розриваючи цілісність частин. Коли група перебралася через прохід, тренер ініціює обговорення проблеми лідерства та скоординованої командної роботи, фокусуючи увагу на тому, що в залежності від ситуації будь-який член групи може в будь-який момент взяти на себе ініціативу, якщо це сприятиме вирішенню завдань тренінгу.

Вправи для сприяння міжособистісному спілкуванню

Вправа 1. «Спитай – відповім» (2 хвилини на кожного учасника)

Тренер роздає кожному учаснику по одній пронумерованій картці з одним запитанням, яке стосується теми, яка вивчається на занятті; попереджає, що по ходу заняття запропонує відповісти на це запитання і що відповідь є невід'ємною частиною навчання. По ходу обговорювання відповідної теми в доречних місцях тренер запитує: «У кого знаходиться картка номер...». Учасник, який отримав картку з відповідним номером, зачитує запитання вголос і дає відповідь. Ця вправа сприяє концентрації уваги до обговорюваного матеріалу, а також призвичаює учасників до постановки запитань. Крім того, по ходу заняття тренер заохочує учасників до постановки запитань, які вони формулюють самостійно.

Вправа 2. «Розрізані квадрати» (20-30 хвилин)

Кількість учасників – дві-три малих групи по п'ять учасників, один-два спостерігача до кожної малої групи (якщо кількість учасників не відповідає цим вимогам, можна зменшити/збільшити чисельність малих груп або кількість учасників у кожній, відповідно змінюючи конфігурацію роздаткових матеріалів).

Матеріали – для кожної малої групи з п'яти осіб підготовлений заздалегідь набір з 5 паперових квадратів, кожен з яких у випадковий спосіб розрізаний на 3 неоднакові частини. Всього 15

фрагментів для кожної малої групи, пронумерованих у випадковий спосіб. Контрольний лист для тренера, де зображено всі квадрати кожної малої групи та пронумеровано всі їх фрагменти.

Тренер розподіляє учасників на малі групи по 5 осіб. Решта учасників призначаються спостерігачами. Тренер роздає членам кожної малої групи набір з 5 розрізаних квадратів, які складаються з 15 фрагментів, так, щоб кожен з членів команди отримав у випадковий спосіб по 3 фрагменти. Тренер ставить завдання кожній команді – скласти 5 квадратів однакового розміру; попереджає, що всі фрагменти пронумеровані абсолютно випадково і ці номери не можна брати до уваги. Інструктує, що учасники малої групи можуть обмінюватися будь-якою кількістю фрагментів необмежене число разів, але забороняється розмовляти та указувати мовчки в будь-який спосіб, який фрагмент учаснику потрібен. Підчас вправи, на виконання якої відведено 15 хвилин, спостерігачі уважно стежать за виконанням правил. Після закінчення відведеного часу тренер ініціює обмірковування перебігу подій підчас вправи та їх обговорення за схемою:

- Що сталося після того, як учасники закінчили складати свої квадрати? Чи вийшли вони з гри, чи продовжували зацікавлено стежити за іншими членами малої групи?
- Чи були в когось спроби накопичувати фрагменти, не віддаючи їх іншим?
- Який настрій переважав підчас роботи, чи виявляв хтось невдоволення?
- Чи намагався хтось порушити правила, розмовляючи або вказуючи в інший спосіб, який фрагмент йому потрібен?
- Чи можна виокремити певну критичну точку у взаєминах усередині малої групи, після проходження якої члени групи почали налагоджувати співробітництво?
- Які висновки можна зробити за результатами цієї вправи?

Вправа 3. «Телепатія» (5 хвилин)

Особливі вимоги до приміщення – столи, стільці.

Учасники сидять на стільцях по колу; тренер пропонує кожному обрати собі пару. Один з пари переставляє стілець так, щоб сидіти спиною до другого. За сигналом тренера, пари починають «телепатію», яка полягає в тому, щоб зосередившись якомога уважніше один на одному, не подаючи один одному жодних сигналів, учасники пари тричі спробували одночасно обернутися та подивитися один на одного.

Вправа 4. «Коло довіри» (5 хвилин)

Особливі вимоги до приміщення – столи, стільці.

Учасники сидять на стільцях по колу; тренер пропонує задавати запитання сусіду ліворуч; попереджає, що характер кожного наступного запитання тренер повідомить після відповіді на попереднє. Тренер також попереджає, що в тому разі, коли поставлене сусідом запитання викликати негативну емоційну реакцію, небажання відповідати, – мовчати чи відмовлятися від відповіді не забороняється. Далі тренер інструктує щодо першого запитання: «Запитайте сусіда зліва про якусь зовнішню річ, яка не стосується його особистості, наприклад: «котра година?»». Після того, як усі учасники групи відповіли на поставлені їхніми сусідами запитання, тренер інструктує щодо другого запитання: «Запитайте сусіда зліва про особливості його зовнішнього вигляду, наприклад: «з якого матеріалу зроблені його прикраси, одяг, взуття тощо?»». Після відповідей у такому ж порядку тренер повідомляє характер наступних запитань: про уподобання,

наприклад: «чи подобаються сусідові пісні співака/співачки?»; про риси характеру, наприклад: «мені здається, що ти весела людина. Чи це так?» Якщо на запитання сусід сам відповісти не може, потрібно, щоб до відповіді долучилися й інші учасники, наприклад: «Чи ти збираєшся ввечері дивитися відеофільм у компанії друзів?»

Після закінчення вправи тренер ініціює обговорення наявних рівнів довіри між учасниками, шляхів подолання міжособистісної дистанції в ході групової взаємодії.

Вправа 5. «Моє послання у світ» (5 хвилин на кожного учасника)

Матеріали – приладдя для письма та малювання.

Особливі вимоги до приміщення – столи, стільці.

Учасники сидять по колу; тренер повідомляє інструкцію:

1. Сформулюйте та запишіть коротке повідомлення, гасло, з яким ви хотіли б звернутися до людей (ваше послання в світ).
2. Визначте, хто з відомих персонажів (літературних, кінематографічних, казкових, політичних, спортивних, мистецьких тощо) найбільшою мірою відповідає вашим вимогам для оприлюднення цього послання перед усім світом.
3. Складіть п'ятихвилинне повідомлення від імені цього персонажу, щоб якомога повніше відобразити в ньому суть вашого послання у світ.
4. Продемонструйте по черзі свої послання, кожному відводиться не більше 5 хвилин.

Підчас виконання вправи тренер стежить за регламентом; через 5 хвилин перериває учасника незалежно від того, закінчив він промову чи ні. Корисно вести відеозапис, щоб учасники могли згодом побачити й почути себе самі; на власні очі оцінити доступність своїх послань для розуміння іншими людьми. Можна також, за індивідуальною згодою кожного учасника, дати іншим можливість висловити своє розуміння почутого, оцінити ступінь його зрозумілості та легкості сприйняття. Тренер ініціює обговорення виступів, звертає увагу учасників на ті елементи, завдяки яким промова була зрозумілою та прийнятною, або навпаки, викликала сумніви та недовіру (особливо зручно при цьому користуватися відеозаписом).

Вправа 6. «Непотріб» (10 хвилин)

Учасники сидять по колу; тренер пропонує кожному назвати одну річ, яка йому не потрібна, але не викликає відрази (наприклад, «чоботи 47-го розміру», «яскраво-зелена краватка», «каструля з діркою» тощо). Тренер записує ці речі; коли всі висловилися, пропонує учасникам розрекламувати чужі непотрібні речі так, щоб той, хто назвав відповідну річ, забажав її «придбати». Якщо в ході «рекламування» хтось припустить висловлювання, яке викличе погіршення емоційного стану, огиду іншого учасника, винний продовжує працювати стоячи; при повторній помилці – поза загальним колом і мовчки. Після закінчення вправи тренер ініціює обговорення результатів, фокусуючи увагу на ефективності емоційних, адресованих конкретній особі висловлювань та неефективності дублювання або пародіювання відомих рекламних слоганів, недоцільності непереконалих, незакінчених формулювань. Ця вправа буває особливо корисною, коли тренінг спрямований на навчання учасників методам заохочення людей до участі в профілактичних програмах.

Вправа 7. «Моє уявлення про час» (5 хвилин)

Матеріали – приладдя для малювання.

Особливі вимоги до приміщення – столи для малювання.

Процедура: учасники сидять за столами; тренер повідомляє, що кожна людина уявляє час по-своєму; наприклад тренер, уявляє час як пісковий годинник, де пісок у нижній частині годинника – минуле, у верхній – майбутнє, пісок, котрий падає в даний момент – сьогоднішня. Тренер пропонує кожному учасникові намалювати власне символічне зображення свого уявлення про час, позначивши минуле, сьогоднішня й майбутнє.

Вправа 8. «Моє відчуття часу» (5 хвилин)

Тренер пропонує учасникам заплющити очі; за сигналом зосередитися на внутрішньому відчутті часу і відкрити очі тоді, коли, на їхню думку, пройде 1 хвилина. Про те, що, на його думку, 1 хвилина пройшла, кожний учасник повідомляє тренера мовчки, підняттям руки і розплющуючи очі. Тиша повинна тривати поки всі не розплющать очі. Після закінчення вправи тренер звертає увагу учасників на те, що вони розділилися на три групи: ті, хто підняв руку раніше строку, пізніше строку та вчасно. Тренер фокусує увагу учасників на тому, що сприйняття часу може бути пов'язане з настроєм, емоційним станом людини, і все це значною мірою залежить від особливостей спілкування в групі.

Вправа 9. «Розподіл часу» (5 хвилин)

Матеріали – приладдя для письма й малювання.

Особливі вимоги до приміщення – столи для письма й малювання.

Тренер пропонує визначити, на що кожний учасник щоденно витрачає свій час. Для цього кожний малює коло та розподіляє його на сектори, де зазначає свої заняття за такими ознаками: а) заняття, які не любить, але зобов'язаний робити; б) справи, якими займається, тому що вони подобаються; в) час дозвілля; г) щоденні обов'язкові ритуали (туалет, їжа, сон тощо); г) зустрічі з іншими людьми; д) інше. Поряд з першим колом кожний малює друге, де розподіляє час так, як бажав би в ідеалі.

АНКЕТА УЧАСНИКА ТРЕНІНГУ

1. Чи сподобався тобі тренінг?

1. так
2. ні
3. важко відповісти

2. Що тобі сподобалося найбільше? (Напиши конкретно)

3. А що тобі не сподобалося? (Напиши конкретно)

4. Які теми тренінгу тебе зацікавили найбільше? Чому?

5. Чи вважаєш ти тренінг корисним для себе?

1. так
2. ні
3. важко відповісти

6. Чи плануєш ти застосовувати отримані знання на тренінгу у своєму житті?

1. так
2. ні
3. не знаю

7. Тренінги з яких питань тебе би зацікавили у майбутньому? (Напиши конкретно)_____

ДЯКУЄМО!

АНКЕТА УЧАСНИКА ТРЕНІНГУ
(для вчителів, СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ)

1. Що на тренінгу Вам найбільше сподобалося і чому?

2. Що Вам не сподобалося і чому?

3. Дайте оцінку корисності для Вас отриманої під час тренінгу інформації. Для цього закресліть, будь ласка, в оціночній таблиці підходяще число. Найвища оцінка – 100%. Якщо в таблиці немає підходящого числа, – напишіть інше, яке вважаєте правильним.

100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	

4. Чи корисним виявився для Вас тренінг? В чому саме Ви вбачаєте користь тренінгу для себе?

5. Яким чином Ви плануєте застосовувати отриманні знання у своєму житті?

ДЯКУЄМО за Ваші відповіді!

Спрощений варіант Конвенції про права дитини

Метою цієї Конвенції є встановлення стандартів для захисту дітей від зневаги та образ, з якими вони стикаються до певної міри щодня в усіх країнах. В ній беруться до уваги різні культури, політичні та економічні особливості держав. На першому місці в цьому документі стоять інтереси самої дитини. Права, викладені в Конвенції, умовно можна поділити на три частини:

Забезпечення: право володіти певними речами, отримувати певні послуги та мати доступ до того й того (мова йде про ім'я та громадянство, медичний догляд, освіту, відпочинок та ігри, опікування інвалідами та сиротами).

Захист: право бути захищеним від дій, що завдають шкоди дитині (наприклад, від розлуки з батьками, залучення до воєнних дій, комерційної чи сексуальної експлуатації, фізичного чи психічного знуцання).

Участь: дитина має право бути почутою, коли приймають рішення, що стосуються її життя. Підростаючи, дитина повинна мати дедалі більше можливостей брати участь у житті суспільства, готуватися до самостійного життя (наприклад, користуватися свободою думки та слова, вибору культури, релігії та мови).

Преамбула

Преамбула задає тон, у якому будуть інтерпретовані 54 статті Конвенції. Тут згадуються основні документи ООН, які передували Конвенції і які мають пряме відношення до дітей, оскільки в них вказано на важливість сім'ї для гармонійного розвитку дитини, важливість спеціальної охорони та спілкування, в тому числі належного правового захисту як до народження, так і після нього, а також на важливість традиційних і культурних цінностей кожного народу для розвитку дитини.

Стаття 1. Визначення дитини

Дитиною є кожна людська істота до досягнення нею 18-ти річного віку, якщо за законом країни, застосованим до такої дитини, вона не досягла повноліття раніше.

Стаття 2. Принцип недоторканості

Кожна дитина повинна бути наділена всіма правами без дискримінації. Всі діти без винятку повинні перебувати під захистом держави. Держава має обов'язок захищати дитину від усіх форм дискримінації.

Стаття 3. Якнайповніше забезпечення інтересів дитини

У всіх діях щодо дітей першочергова увага повинна приділятися якнайповнішому забезпеченню інтересів дитини.

Стаття 4. Здійснення прав

Обов'язок держави – забезпечити здійснення прав дитини, викладених у Конвенції.

Стаття 5. Права та обов'язки батьків, сім'ї та громади

Держава повинна поважати право батьків та сім'ї на виховання дитини.

Стаття 6. Життя, виживання та розвиток

Дитина має право на життя; обов'язком держави є забезпечити виживання та розвиток дитини.

Стаття 7. Ім'я та громадянство

З моменту народження дитина має право на ім'я і набуття громадянства, а також право знати своїх батьків і право на їхнє піклування.

Стаття 8. Збереження ідентичності

Держава зобов'язана допомогти дитині відновити свою ідентичність, якщо дитина була незаконно її позбавлена.

Стаття 9. Принцип нерозлучності з батьками

Дитина має право підтримувати контакти зі своїми батьками у випадку розлучення з ними. Коли таке розлучення спричинене затриманням, ув'язненням чи смертю когось із батьків, держава повинна надати дитині чи батькам інформацію щодо місця перебування відсутнього члена сім'ї.

Стаття 10. Возз'єднання сім'ї

Прохання про виїзд із країни чи в'їзд до неї з метою возз'єднання сім'ї повинні розглядатися гуманним чином. Дитина має право підтримувати регулярні контакт з обома батьками, якщо ті живуть у різних країнах.

Стаття 11. Незаконні переміщення та повернення дітей

Держава повинна вживати заходів для боротьби з викраденням дітей партнером чи третьою стороною.

Стаття 12. Висловлення поглядів

Дитина має право на висловлення своїх поглядів і на те, що її погляди братимуться до уваги.

Стаття 13. Свобода на самовираження та інформацію

Право шукати, отримувати та передавати інформацію в різних формах, в тому числі у мистецькій, письмовій чи друкованій формах.

Стаття 14. Свобода думки, совісті та релігії

Держави повинні поважати права та обов'язки батьків спрямувати розвиток дитини у сфері її думки, совісті та релігії відповідно до здібностей дитини, які розвиваються.

Стаття 15. Свобода асоціацій

Дитина має право на свободу асоціацій та мирних зборів.

Стаття 16. Особисте життя, честь, гідність

Жодна дитина не може бути об'єктом втручання в здійснення її права на особисте і родинне життя, недоторканість житла, таємницю кореспонденції.

Стаття 17. Доступ до інформації та засобів інформації

Дитина повинна мати доступ до інформації з різних джерел; слід заохочувати засоби масової інформації приділяти особливу увагу меншинам, а також захистові дитини від шкідливих для неї матеріалів.

Стаття 18. Батьківська відповідальність

Обоє батьків несуть відповідальність за виховання дитини. Держава повинна надавати батькам належну допомогу у вихованні дітей.

Стаття 19. Насильство та недбале поводження (з боку сім'ї чи опікунів)

Держава має обов'язок захищати дітей від усіх форм насильства. Сюди входять соціальні програми та інші форми боротьби проти жорстокого поводження з дитиною.

Стаття 20. Догляд за дитиною у разі відсутності батьків

Законодавство повинно гарантувати право дитини на догляд в разі відсутності батьків, причому держава, забезпечуючи таке право, зобов'язана належним чином врахувати етнічне походження, релігійну і культурну належність і рідну мову дитини.

Стаття 21. Всиновлення

Держави повинні забезпечити, щоб питанням усиновлення дитини займались лише компетентні органи. Всиновлення в іншій країні може прийматися до розгляду лише тоді, коли неможливо вирішити це питання на національному рівні.

Стаття 22. Діти-біженці

Діти-біженці потребують спеціального захисту. Держави повинні співпрацювати з міжнародними компетентними організаціями в питанні захисту такої дитини та допомагати дітям, що відлучені від своїх родин, віднайти їх.

Стаття 23. Діти-інваліди

Діти-інваліди мають право на особливе піклування та освіту, щоб мати змогу вести в суспільстві гідне і повноцінне життя.

Стаття 24. Охорона здоров'я

Дитина має право на послуги системи охорони здоров'я і на засоби лікування хвороб та відновлення здоров'я, а також на поступову заборону традиційних методів лікування, які негативно впливають на здоров'я дитини.

Стаття 25. Періодичний перегляд опікунства

Дитина, яка віддана під опіку, захист чи піклування, має право на періодичний перегляд якості такого піклування.

Стаття 26. Соціальне забезпечення

Дитина має право на соціальне забезпечення.

Стаття 27. Рівень життя

Батьки несуть відповідальність за надання дитині належних умов життя, потрібних для її розвитку, навіть тоді, коли один з батьків живе поза межами країни проживання дитини.

Стаття 28. Освіта

Держава визнає право дитини на безкоштовну початкову освіту, доступність до професійного навчання та дбає про зниження кількості учнів, які залишили школу.

Стаття 29. Мета навчання

Освіта повинна бути спрямована на розвиток дитини та її талантів, підготовку до самостійного життя, виховання поваги до прав людини, а також до культурних та національних цінностей країни, в якій дитина проживає, а також цінностей інших народів.

Стаття 30. Діти національних меншин та корінного населення

Дитина, яка належить до якоїсь національної меншини чи корінного населення, має право виховуватися у своїй культурі, а також послуговуватися рідною мовою.

Стаття 31. Відпочинок та дозвілля

Дитина має право брати участь в іграх і розважальних заходах та брати участь у культурному житті і займатися мистецтвом.

Стаття 32. Економічна експлуатація

Дитина має право на захист від експлуатації та шкідливих для її здоров'я видів робіт.

Стаття 33. Наркотичні та психотропні речовини

Держава повинна захищати дитину від незаконного вживання наркотичних засобів та психотропних речовин і не допускати використання дітей у виробництві таких речовин та торгівлі ними.

Стаття 34. Сексуальна експлуатація

Держава повинна захищати дитину від сексуальної експлуатації, зокрема від проституції та використання дітей у виробництві порнографічної продукції.

Стаття 35. Викрадення, торгівля та контрабанда

Держава зобов'язана не допускати викрадення дітей, торгівлі чи контрабанди ними.

Стаття 36. Інші форми експлуатації

Держави зобов'язані захистити дітей від усіх форм експлуатації.

Стаття 37. Тортури, смертна кара, позбавлення свободи

Держава має обов'язок піклуватися про дітей, що перебувають в ув'язненні.

Стаття 38. Збройні конфлікти

Держава повинна забезпечити, щоб діти до 15 років не брали прямої участі у воєнних діях. Держава не повинна призивати на військову службу дітей до 15 років.

Стаття 39. Відновлення і реінтеграція

Держава повинна сприяти освіті, фізичному і психологічному відновленню та поверненню до повноцінного соціального життя дітей, які стали жертвами експлуатації чи збройних конфліктів.

Стаття 40. Підліткова злочинність

Поводження держав із підлітками, які порушили кримінальне законодавство, повинно сприяти відновленню гідності дитини.

Стаття 41. Права дитини в інших документах

Ніщо в цій Конвенції не заперечує ті положення інших документів, які сприяють захисту дітей більшою мірою.

Стаття 42. Інформування про положення Конвенції

Держава зобов'язана ознайомити дорослих та дітей з положеннями цієї Конвенції.

Стаття 43.- 54. Застосування

В цих статтях мова йде про обов'язок Комітету ООН з прав дитини наглядати за втіленням у життя цієї Конвенції.

**Назви статей даються, щоб полегшити посилання на відповідні статті. Ці назви не є частиною затвердженого тексту.*

Спрощений варіант Декларації прав людини

Короткий виклад преамбули

Генеральна Асамблея визнає, що гідність, яка властива всім членам людської сім'ї, а також їхні невід'ємні права є основою свободи й загального миру; що права людини повинні охоронятися силою закону; що необхідно сприяти розвиткові дружніх відносин між народами; що народи ООН підтвердили свою віру в основні права людини, в гідність і цінність людської особи та рівноправності чоловіків та жінок і мають намір сприяти соціальному прогресові, поліпшенню умов життя і більшій свободі, а також пообіцяли сприяти дотриманню прав людини і загальному розумінню характеру цих прав.

Короткий виклад Загальної Декларації прав людини

1. Всі люди народжені вільними й рівними у своїй гідності та правах.
2. Кожна людина повинна мати всі права та свободи, проголошені цією Декларацією. незалежно від раси, кольору шкіри, статі, мови, релігії...
3. Кожна людина має право на життя, свободу і на особисту недоторканість.
4. Ніхто не має права ставитися до Вас, як до раба, і Ви не повинні робити нікого рабами.
5. Ніхто не має права знущатися над Вами чи піддівати Вас тортурам.
6. Ви, як і всі інші, повинні бути однаково захищені законом.
7. Закон один для всіх, він повинен застосовуватися до всіх однаково.
8. Кожна людина має право скористатися законом, коли не поважають її прав.
9. Ніхто не має прав ув'язнювати Вас чи висилати з Вашої країни несправедливо і без будь-яких причин.
10. Кожна людина має право на справедливий суд.
11. Кожна людина є невинною, допоки її вина не буде доведена.
12. Кожен має право просити про захист, якщо хто-небудь намагається посягнути на Ваше добре ім'я, увійти без дозволу до Вашого дому, відкрити Ваші листи або потурбувати Вас чи Вашу сім'ю без причин.
13. Кожна людина має право на вільне пересування.
14. Кожна людина має право шукати притулку в іншій країні, якщо у власній вона зазнає переслідування чи є під загрозою переслідування.
15. Кожна людина має право на громадянство. Ніхто не має права завадити вам прийняти громадянство іншої країни, якщо ви цього побажаєте.
16. Всі люди мають право на одруження та заснування сім'ї.
17. Кожна людина має право на володіння своїм майном.
18. Кожна людина має право вільно сповідати свою релігію і змінювати її, якщо вона цього забажає.
19. Кожна людина має право на свободу переконань, одержання і поширення інформації.
20. Кожна людина має право на свободу мирних зборів та асоціацій.
21. Кожна людина має право голосу, як і право брати участь в управлінні своєю державою.
22. Кожна людина має право на соціальне забезпечення та можливості для власного всебічного розвитку.
23. Кожна людина має право на працю, на справедливу і задовільну оплату її, на сприятливі умови праці, а також право на вступ до професійних спілок.
24. Кожна людина має право на відпочинок та дозвілля.

25. Кожна людина має право на відповідні умови життя та на медичну допомогу, якщо потребує її.
26. Кожна людина має право на освіту.
27. Кожна людина має право вільно брати участь у культурному житті суспільства.
28. Для того щоб усі ці права не порушувались, кожна людина повинна поважати соціальний устрій, який захищає її.
29. Кожна людина має обов'язок поважати права інших людей і шанувати суспільну та громадську власність.

Ніхто не має права посягати на будь яке право, викладене в цій Декларації

Використання література:

1 Соціальне сирітство в Україні: експертна оцінка та аналіз існуючої в Україні системи утримання та виховання дітей, позбавлених батьківського піклування / Авт. кол. Л.С. Волинець, Н.М. Комарова, О.Г. Антонова-Турченко, І.Б. Іванова, І.В. Пеша. – К.: Видавництво, 1998.

2 Оцінка потреб дитини та її сім'ї / За за. ред. І.Д. Звереві. Авт.: І.Д. Зверева, З.П. Кияниця, В.О. Кузьмінський, Ж.В. Петрочко, І. Саммон – К.: Держсоцслужба, 2007.

3 Пеша І.В. Соціальне становлення дітей в дитячих будинках сімейного типу: Автореф. дис. ... канд. Пед. наук: 13.00.05. – К., 2000. – 20с.

4 Семиволос Н., Закревская, С. Прозрачное образование в действии: Методическое пособие по развитию молодежной инициативы в сфере высшего образования с использованием методики неформального образования молодежи. – Запорожье. - Вид-во “Акцент”, 2010 – 80 с.

