



ЗУСТРІЧ 11

«ЛЮДСЬКА ТА ОСОБИСТА ГІДНІСТЬ»

ВБО «УКРАЇНСЬКИЙ ФОНД «БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ»

«ПРОГРАМА 15»

ЗУСТРІЧ 11

«ЛЮДСЬКА ТА ОСОБИСТА ГІДНІСТЬ»

Методичний посібник

(з питань профілактики ВІЛ-інфекції та
підтримки психосоціального здоров'я в Україні)

Київ 2017

УДК 364.632-053.2-78 (072)

Ф79

Рекомендовано до друку Вченою радою Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти (Протокол № 3 від 25.05.2017)

Рекомендовано до друку Вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (Протокол №8 від 15.06.2017)

Автори-упорядники: Закусило О.Ю., Калініна А.В., Кириченко В.І., Лютий В.П., Остапівський О.І., Петрович В.С., Ченбай І.В., Шеламкова А.М.

Рецензенти:

Петрочко Ж.В. - доктор педагогічних наук, професор, заступник директора з науково-експериментальної роботи інституту проблем виховання НАПН України;

Архипова С.П. - доктор педагогічних наук, професор; завідувач кафедри соціальної роботи та соціальної педагогіки Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького;

Луцюк А.М. - кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки і психології Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти.

За загальною редакцією: Головатого В.Г., Долиняк У.Б.

Ф79 «Програма 15» : метод. посібник (з питань профілактики ВІЛ-інфекції та підтримки психосоціального здоров'я в Україні) / Автори-упоряд.: А.В. Калініна, В.С. Петрович, І. В. Ченбай та ін.; За заг. ред. В.Г. Головатого, У.Б. Долиняк. – К., 2017. – 808 с.

У публікації подано матеріали навчально курсу «Програма 15». «Програма 15» є цілісним, послідовно й логічно вибудованим продуктом, який складається із 15 тематичних занять (16 зустрічей).

Програма орієнтована на активізацію профілактичної роботи щодо ВІЛ, насамперед, у родині шляхом здійснення виховного процесу, спрямованого на розвиток життєвих навичок особистості, її самодостатності, формування у підростаючого покоління здатності до об'єктивної оцінки означеного явища, зокрема його суспільної небезпеки. Посібник може бути використано в процесі підготовки студентів, в роботі фахівців соціальної сфери та працівників освітньо-виховних установ.

При розробці матеріалу був використаний вітчизняний та зарубіжний досвід в сфері первинної профілактики. Так в основу курсу були покладені ідеї та матеріали міжнародної профілактичної програми «Кроки по камінню» («Stepping Stones» Alice Welbourn) та «Програми 15» адаптованої НГОО «Гуманитарный Проект», Новосибірськ.

ISBN 978-617-7402-11-3

© Український фонд «Благополуччя дітей», 2017

Усі права захищено. Відповідальність за зміст публікації несе винятково Український фонд «Благополуччя дітей». Думки, висловлені в публікації, не обов'язково збігаються з точкою зору донора.

ЗМІСТ:

4	ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ
6	ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ ХІД ПРОВЕДЕННЯ
8	Частина 1
26	Частина 2
	ДОДАТКИ
38	Додаток 1. Людська та особиста гідність.
42	Додаток 2. Моральні авторитети української нації.
49	Додаток 3. Сцени цькування.
54	Додаток 4. Василь Симоненко «Ти знаєш, що ти – людина?..».

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Форма проведення:

- » гендерно-вікові групи

Загальний час проведення: 3 години

Мета: сприяти усвідомленню учасниками сутності понять «гідність», «людська гідність», «особиста гідність», розумінню значущості гідної поведінки для особистісного зростання та життєвого благополуччя людини.

Завдання:

- » сприяти актуалізації в учасників розуміння сутності людської гідності;
- » сприяти формуванню та розвитку в учасників почуття особистої гідності, вміння поважати особисту гідність інших людей;
- » дати можливість учасникам відчувати вагомість своїх переконань та життєвих цінностей; допомагати формуванню в них навичок гідної (відповідальної) поведінки та усвідомленого стійкого прагнення до змін;
- » сприяти формуванню самоповаги та поваги до оточуючих, допомагати розумінню учасниками важливості самоповаги для їх самовизначення й розвитку.

Матеріали та обладнання: аркуші фліпчарту (не менше 10 шт.); маркери 3 набори по 4 кольори; скотч малярський; три набори стікерів різного кольору (по 10 аркушів у кожному).

Обґрунтування місця і завдань зустрічі у структурі тренінгового курсу

Ця зустріч має значний потенціал для становлення громадянської позиції учасників. Особливо наголошується на значущості гідної поведінки для особистісного зростання та життєвого благополуччя людини.

Заняття дає унікальну можливість відчувати вагомість своїх переконань та життєвих цінностей; спрямована на допомогу у формуванні в учасників навичок гідної та асертивної поведінки та усвідомленого стійкого прагнення до змін.

ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ

№	Зміст	Форма проведення	Час, хв.	Необхідні матеріали
Частина 1. ГЕНДЕРНО-ВІКОВІ ГРУПИ				
1.	Зворотний зв'язок за попередньою темою	Індивідуальні висловлювання	5	
2.	Вступ до теми «Людська та особиста гідність»	Інформаційне повідомлення	3	Записані на аркушах А1 мета та завдання зустрічі
3.	Вправа «Хто я такі?»	Мозковий штурм, групове обговорення	15	аркуші А4 за кількістю учасників, кольорові ручки/фломастери, маркери, фліпчарт із аркушами А1
4.	Вправа «Гідність: людська та особиста»	Інформаційне повідомлення з елементами дискусії	12	Схематичний малюнок
5.	→ Вправа «Чим відрізняється людина з почуттям особистої гідності від інших»	Керована дискусія, робота з роздатковими матеріалами	15	Роздаткові матеріали з життєвими історіями (по одному на групу)
6.	Вправа «Точка зору»	Конфронтація/голосування	10	Невеличкі картонні картки з написами «Погоджуюся» (зеленого кольору), «Не погоджуюся» (червоного кольору) за кількістю учасників
7.	→ Вправа «Як навчитися діяти впевнено»	Групова робота, інтерактивне обговорення	30	Папір і маркери або дошка і крейда, ручки/олівці; шаблон таблиці «Стили поведінки», стікери чи смужки паперу з клейкою стрічкою із заготовками відповідей
перерва				

№	Зміст	Форма проведення	Час, хв.	Необхідні матеріали
Частина 2. ГЕНДЕРНО-ВІКОВІ ГРУПИ				
1.	Рухавка «Повітря, земля, вода»	Рухлива вправа	5	Невеличкий м'ячик/кулька з паперу
2.	Вправа «Сцени цькування»	Робота в групі	35	Кольоровий папір, маркери, ножиці, картки з ситуаціями
3.	Вправа «Усі, Хтось, Кожен та Ніхто»	Інформаційне повідомлення з елементами обговорення і переглядом відеофільму	15	Відеозапис сюжету «Незначні вчинки можуть змінити світ»
4.	Вправа «Як можна виявляти повагу в основних сферах життєдіяльності»	Робота в малих групах	20	Аркуші паперу А2 (4 шт.)
5.	Притча для роздумів «Сім негідних речей»	Інформаційне повідомлення	5	
6.	Рефлексія зустрічі	Індивідуальні висловлювання	10	Кольорові стікери за кількістю учасників

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Частина I. Гендерно-вікові групи (90 хв)

1. Зворотний зв'язок за попередньою темою (5 хв)
2. Вступ до теми «Людська та особиста гідність» (3 хв)
3. Вправа «Хто я такі?» (15 хв)
4. Вправа «Гідність: людська та особиста» (12 хв)
5. Вправа «Чим відрізняється людина з почуттям особистої гідності від інших» (10 хв)
6. Вправа «Точка зору» (15 хв)
7. Вправа «Як навчитися діяти впевнено» (30 хв)

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ЧАСТИНИ I

1. Зворотний зв'язок за попередньою темою

Мета: актуалізувати отримані на минулому занятті знання; встановити зв'язок попереднього заняття з нинішнім; відстежити частоту та формат обговорення учасниками теми у колі родини (батьки – з дітьми; діти – з батьками; батьки між собою).

Час проведення: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер вітає учасників, які прийшли на зустріч, та ініціює запитання до них стосовно теми «Запобігти насильству», яка розглядалася на минулому занятті:

- ☉ Про що ми говорили минулої зустрічі, яку тему розглядали?
- ☉ Що найбільше запам'яталося, вразило?

- ② Чи спілкувалися ви з членами родини, своїми друзями на тему зустрічі?
- ② Якщо «так», то з ким говорили? Що саме обговорювали? Який результат?
- ② Якщо «ні», то чому? Що заважало? Чи є потреба обговорення теми «Запобігти насильству» у родині?



До уваги тренера!

Важливо, щоб при проведенні зворотного зв'язку тренер наголосив на тому, що дієвим механізмом запобігання та протидії насильству є самоповага і повага особистості та прав іншої людини, гідна поведінка кожного з нас.

2. Вступ до теми «Людська та особиста гідність»

Мета: ознайомити учасників із завданнями зустрічі, назвати основні поняття, які розглядатимуться на ній.

Час проведення: 3 хв.

Хід проведення:

Тренер повідомляє мету, завдання та ознайомлює учасників з основними змістовими блоками заняття. Він зазначає, що сьогоднішня зустріч дасть змогу отримати відповіді на такі запитання:

- ② Що таке людська та особиста гідність?
- ② Що означає бути гідною людиною?
- ② Чи важливо поважати себе та інших? Чому?
- ② Що ви вкладаєте в поняття «діяти відповідально»?



До уваги тренера!

Мету та завдання зустрічі доцільно завчасно занотувати на аркуші фліпчарту.

3. Вправа «Хто я такі?»

Мета: дати можливість учасникам усвідомити свою індивідуальність та індивідуальність інших; виявити спільне з іншими; сприяти утвердженню почуття солідарності та поваги.

Час проведення: 15 хв.

Необхідні матеріали: аркуші паперу А4 (можна й різнокольорові) за кількістю учасників, кольорові ручки/фломастери, маркери, фліпчарт із аркушами паперу А1.

Хід проведення:

Тренер пропонує присутнім уявити собі, що вони незнайомі і мають представитись іншій людині. Він просить учасників подумати, що, на їхню думку, важливо й цікаво дізнатись про людину на першій зустрічі.

Проводиться мозковий штурм, щоб визначити загальні категорії такої інформації. Наприклад, ім'я, вік, національність, сімейний стан, віросповідання, етнічна належність, місце роботи/навчання, улюблена музика, справи, які подобаються та які не подобаються.

Тренер пояснює учасникам, що зараз вони виявлятимуть, чи багато у них спільного з іншими членами групи. Він роздає присутнім аркуші паперу А4 (бажано різного кольору) і ручки та зазначає, що як перший крок вони повинні зобразити свою особистість за допомогою малюнка. Учасники мають уявити себе зірками, різні аспекти яких випромінюються в суспільство. Тренер пропонує членам групи намалювати власну неповторну зірку, вибравши вісім-десять найбільш важливих сторін своєї особистості.

Нехай учасники пройдуться по колу і порівняють свої зірки. Коли хтось віднайде іншого учасника з таким же променем, він повинен написати поруч із променем його ім'я. (Наприклад, якщо і Роман, і Славко нама лювали промінець «репер», то вони мають написати імена один одного біля цього променя). На виконання цієї частини вправи дається 10 хв.

Далі учасники збираються в загальну групу й обговорюють, наскільки індивідуальним виявився кожен з них, а також те, що в них виявилось спільним з іншими.

Запитання для обговорення:

- ② Що ви дізналися про себе? Чи важко було вибрати десять найважливіших аспектів своєї особистості?
- ② Які аспекти особистості є неповторними, а які – виявилися спільними?
- ② Чи були ви здивовані результатами порівняння зірок? Більше чи менше у них виявилось спільних сторін, ніж ви очікували?
- ② Як ви поставились до різноманіття в групі? Чи вважаєте ви, що різноманіття робить групу ще цікавішою, чи, на вашу думку, воно утруднює спільну роботу?
- ② Чи називались такі аспекти особистості, котрі одразу ж викликали в учасників рішуче відторгнення і слова «Ні, я не такий»? Наприклад, «Я не футбольний фанат», «Не любитель собак», «Не прихильник музики у стилі «техно»» тощо.
- ② Якою мірою людей оцінюють за їхніми індивідуальними якостями, а якою – за їх належністю до певної групи?
- ② Який зв'язок простежується між виявленням найбільш важливих сторін особистості та її почуттям гідності.



До уваги тренера!

У назві цієї вправи немає помилки. Вона називається так, аби спантеличити учасників.



На початку тренер може давати деякі підказки. Він може запропонувати розглянути свою особистість чи скористатись вигаданою персоною, наприклад: Олена, жінка, українка, мама, дружина, тренер, любить музику, мандрівниця.

Доречно було б учасникам дати різні кольори, аби вони усвідомили, що кожна людина унікальна і що їхня група становить собою веселку (райдугу), намальовану кольорами різних особистостей (можна навести аналогію із Південноафриканською республікою, котра вважає себе «веселковою нацією», тобто нацією, що складається з людей із різним кольором шкіри). Якщо у вас велика група, і в двох чи більше учасників виявилися ручки/фломастери однакового кольору, попросіть їх писати різним почерком.

За бажання тренер може ускладнити вправу, запропонувавши учасникам малювати свої зірки з промінчиками різної довжини залежно від того, наскільки публічною чи приватною вони вважають ту чи іншу особливість своєї особистості. Довші промені глибше проникають в суспільство і тому відображають більш публічні сторони.

Доречно під час обговорення навести й такий вислів українського блогера Яни Проценко *«Ти народився оригіналом, не помри копією»*.

4. Вправа «Гідність: людська та особиста»

Мета: сприяти усвідомленню учасниками сутності понять «гідність», «людська гідність», «особиста (власна) гідність».

Час проведення: 12 хв.

Необхідні матеріали: схематичний малюнок до інформаційного повідомлення вправи (*Додаток 1*).

Хід проведення:

Тренер запитує учасників, як вони розуміють поняття гідність.

Учасники озвучують своє розуміння цього поняття, тренер фіксує їхні відповіді на фліпчарті чи на дошці.

Гідність – усвідомлення людиною своїх високих моральних якостей і повага цих якостей в самій собі та в інших; моральне почуття, що виражає уявлення про цінність особи і передбачає вимогливість та повагу людини до самої себе і до інших людей.

Визначення людської гідності міститься у сферах зацікавленості етики, релігії та філософії. Однак гідність не належить лише до духовної сфери. Це поняття також вживається у законодавстві та в конституції практично кожної держави.

Простіше кажучи, гідність є синонімом цінності людини.

Людська гідність впливає із самої суті людства і не залежить від наших вчинків. Вона однаковою є і залишається як у запеклого злочинця, так і в немовляти, яке щойно народилося і не здійснило ще ані добрих, ані поганих вчинків. **Особисту ж гідність ми заробляємо самі**, вона зростає, якщо ми поведимося благородно, збагачуючи свій духовний світ, поважаючи себе, аналізуючи свої дії і реакції оточуючих, з'ясовуючи свою цінність і значущість як особистості, і падає/втрачається, якщо ми скоїли аморальний, нищий вчинок.

На відміну від людської гідності, моральна цінність людини в понятті «честь» або «особиста гідність» пов'язується з її реальною життєдіяльністю, соціальним статусом, визнаними чеснотами.

Почуття гідності передбачає, що людина цінує, **поважає** своє життя (в усій багатоманітності його проявів) як неповторне й унікальне.

Тренер пропонує учасникам дати визначення поняттю «повага». Заслухавши відповіді, далі тренер інформує:

– *Що ж ми розуміємо під словом «повага»? Поважати – значить виявляти розуміння значущості, цінності будь-кого або чого-небудь. Поважати – означає своїми словами, вчинками чи поведінкою показувати цінність, значимість для нас кого-небудь або чого-небудь. Важливо, щоб наша повага охоплювала три основні сфери:*

- » *повагу до себе;*
- » *повагу до інших людей, їхньої праці;*
- » *повагу до світу природи, навколишнього середовища, усього, що створено руками людини.*

Повага до себе (самоповага) має кілька складових. Важливим компонентом є почуття причетності. Причетність – сприйняття себе як частини родини чи суспільства. Воно формується із сімейного досвіду, а також досвіду перебування в суспільстві й припускає, що ми розуміємо унікальність нашої особистості у стосунках з оточуючими.

Іншим аспектом самоповаги є компетентність. Її можуть дати трудові, спортивні чи академічні навички, досягнення в інших сферах: наприклад, особисті стосунки, хобі чи виконання домашніх обов'язків.

Третій важливий компонент – уміння цінувати себе. Його формуванню сприяють усвідомлення своєї причетності й компетентність.

Ще однією підставою для почуття особистої гідності є особистісна цілісність й уміння володіти собою, усвідомлення того, що ти – хороший. Щоб зміцнити цю підставу, варто чесно подивитися на себе, помітити в собі якості чи сфери, які вимагають розвитку, корекції або поліпшення.

Під час інформаційного повідомлення тренер запитує в учасників «Чому так важливо поважати всіх людей, незалежно від того, подобаються вони нам чи ні? (тому, що всі люди важливі; тому, що до нас будуть ставитися так само, як ми ставимося до інших людей).

Повага до інших означає, що ми ставимося до інших людей, навіть до тих, кого не знаємо, як до гідних, порядних і таких, які мають рівні з нами права. У цьому суть «Золотого правила людської гідності»: «Стався до інших людей так, як ти хочеш, щоб вони ставились до тебе.

Повага до всього розмаїття життя виключає жорстокість до тварин і закликає нас з турботою ставитись до навколишнього середовища, до крихкої екосистеми, від якої залежить все життя. У цю сферу входить також повага до неживого світу – того, що створено природою і руками людей.



До уваги тренера!

Додаткові матеріали та схематичний малюнок, які детальніше розкривають сутність поняття гідність (людська й особиста гідність) містяться в інформаційних матеріалах для тренера (*Додаток 1*).

Запитання для обговорення:

- ⊗ Як різняться між собою поняття «людська гідність» та «особиста гідність»?
- ⊗ Із яких компонентів формується почуття самоповаги особистості?
- ⊗ Гординя – це вияв особистої гідності чи ні? Що це таке?
- ⊗ Чому гідна людина повинна з повагою та вимогливістю ставитися до оточуючих?

5. Вправа «Чим відрізняється людина з почуттям особистої гідності від інших»

Мета: надати учасникам можливість зрозуміти, як почуття особистої гідності впливає на поведінку людини, її вчинки, життєві пріоритети й цінності.

Час проведення: 10 хв.

Необхідні матеріали: роздаткові матеріали із життєвими історіями (по одному на групу) (*Додаток 2*).

Хід проведення:

Тренер об'єднує учасників у три групи. Перша та друга групи отримують одну з життєвих історій наших співвітчизників, котрі є моральними авторитетами нашого народу (поетеса **Ліна Костенко** та кардинал **Любомир Гузар**) (*Додаток 2*). Третя група має представити когось із відомих краян (чи родичів або знайомих зі свого оточення), який, на їхню думку, є гідною людиною, авторитетом для земляків. Опрацьовуючи в малих групах запропоновані (чи згадані) життєві історії, слід віднайти у них ті ситуації, ті вчинки їх героїв, що свідчать про прояви ними особистої гідності.

Після виконання завдання групи презентують свої напрацювання.

**До уваги тренера!**

Важливо прослідкувати, щоб були названі та, за можливості, проілюстровані такі характеристики (риси, дії, вчинки) людини, яка має почуття особистої (власної) гідності: розмовляє і діє впевнено; проявляє принциповість і толерантність до інших; є щирою, чесною, справедливою; уміє слухати і говорити; здатна твердо сказати «Ні»; вміє прямо й чесно висловлюватися; знає свої права; уміє відстоювати свою позицію, не порушуючи прав інших людей; уміє не принижуватися та не принижувати інших.

Тренер має пояснити учасникам, що почуття особистої гідності людини спирається на її цінності й переконання та відображається у діях, вчинках, поведінці, мові тощо.

Під час представлення груп тренер ставить нижченаведені запитання.

Запитання для обговорення:

- ⊗ Як та завдяки чому герої і героїні нашого народу стають прикладом для наслідування?

Завдяки своїм вчинкам, активній життєвій позиції, своїй точці

зору, власним переконанням та особистісним якостям

- ② Які цінності відстоювали/відстоюють кращі представники нашого народу?
- ② Що ви можете сказати про показні вчинки та реальні вчинки, котрі свідчать про вияви особистої гідності?

Популізм у багатьох випадках є спробою напоказ продемонструвати свою людську гідність, що не підтверджується реальними вчинками та справами.

- ② За якими ознаками ви зарахували особу до категорії людей, які мають почуття особистої гідності?
- ② Чи було вам коли-небудь соромно за свої вчинки? Чи пов'язано це з вашою особистою гідністю? Які висновки ви для себе зробили?

Якщо людина вчиняє щось всупереч своїм внутрішнім цінностям та переконанням, вона відчуває сором.

6. Вправа «Точка зору»

Мета: сприяти розумінню учасниками відмінностей у ставленні різних людей до деяких питань.

Час проведення: 15 хв.

Необхідні матеріали: невеличкі картонні картки з написами «Погоджуюся» (зеленого кольору), «Не погоджуюся» (червоного кольору) за кількістю учасників.

Хід проведення:

Тренер завчасно роздає учасникам картонні картки з написами «Погоджуюся», «Не погоджуюся». Далі він зазначає, що одним із важливих чинників, котрі допомагають людині зберегти особисту гідність, є вміння обстоювати свою «точку зору» (тобто відстоювати свої цінності та переконання). Тренер зачитує твердження, учасники голосують картками відповідно до власної точки зору. Тренер просить вибрати найбільш прийнятну для себе відповідь, навіть якщо є сумніви. Учасники намагаються довести саме свою «правду», тобто кожен має аргументувати свою думку, яка вплинула на його вибір. Важливо почути декілька варіантів аргументації

від обох позицій голосуючих. Під час обговорення учасникам дозволяється змінювати свою точку зору, якщо опоненти виявилися переконливішими. Якщо, на думку тренера, багато учасників змінили свої погляди на проблему, то можна провести другий тур голосування.

Твердження:

- » Я висловлюю думки з важливих для мене питань, навіть якщо зі мною незгодні.
- » Коли мене образили, скривдили, я звертаюся по допомогу.
- » Дорослі (для групи дорослих – діти) не можуть зрозуміти мене, бо жили (живуть) в інші часи.
- » Якщо друг/подруга у мене позичив/ла гроші і не віддав/ла вчасно, я нагадаю йому/їй про це.
- » Коли однокласники просять дати списати домашнє завдання або контрольну, я відмовляю.
- » Якщо друг/подруга шумно поведуться в кіно (театрі, громадському закладі), я скажу йому/їй про це.
- » Якщо люди ображають мої почуття, я кажу їм про це.
- » Я чесно говорю друзям, що я думаю з приводу вживання наркотиків і алкоголю, навіть якщо мої ідеї не популярні.
- » Якщо партнер/партнерка пропонує незахищені сексуальні стосунки, я йому/їй скажу про необхідність використання презерватива.

Під час конфронтації тренер може висловлювати ремарки щодо деяких абсолютно хибних висловлювань/аргументів учасників. Однак робити це слід толерантно, нікого не ображаючи.

Запитання для обговорення:

- ⊗ Чому ми не були однастайні у прийнятті (неприйнятті) тверджень?
- ⊗ Від чого залежить різниця поглядів?
- ⊗ Чи пов'язано це з поняттям «гідність»? Як саме?



До уваги тренера!

У процесі обговорення можна загострити увагу на тому, що людина з почуттям власної гідності має свою точку зору і відстоює її. Кожна людина – особлива, неповторна. Усі ми – унікальні особистості, оскільки по-різному розуміємо одні і ті самі речі і по-різному виражаємо це розуміння. Необхідно поважати інших людей, їх почуття незалежно від статі, раси й мови, поважати й тоді, коли ми не згодні з їхніми поглядами (звичайно, якщо ці погляди не суперечать принципам загальнолюдської моралі).



Висновки тренера:

Як підсумок, тренер зазначає, що почуття особистої гідності регулює поведінку особи, її ставлення до інших та, відповідно, ставлення до неї з боку оточення. Про різні стилі поведінки ми поговоримо при виконанні наступної вправи.

7. Вправа «Як навчитися діяти впевнено»

Мета: навчити розрізняти впевнену (асертивну), агресивну і невпевнену поведінку; сприяти у набутті учасниками навичок впевненої поведінки як однієї із ключових характеристик людини з почуттям власної гідності.

Час проведення: 30 хв.

Необхідні матеріали: папір і маркери або дошка й крейда, ручки/олівці; шаблон таблиці «Стилі поведінки», стікери чи смужки паперу з клейкою стрічкою із заготовками відповідей для заповнення таблиці.



До уваги тренера!

Коли ми вчимо учасників бути впевненими, ми також повинні вчити їх оцінювати ситуацію й особисту безпеку. В деяких випадках асертивним може виявитися ігнорування або уникнення якоїсь ситуації, наприклад розмови з кимось, хто перебуває у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння.

Проте важливо, аби учасники розуміли, що часто впевнена поведінка приносить позитивні результати. (Наприклад, вміння подолати тиск з боку однокласників, значущої/референтної людини стосовно пропозиції вжити алкоголь, наркотики, вступити у статеві стосунки, пропустити школу і так далі).

Хід проведення:

ПЕРШИЙ ЕТАП

1. Тренер говорить учасникам, що важливу роль у житті гідної людини відіграє її *асертивність* (англ. *assertion*) – здатність відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних прав іншої людини. Це здатність оптимально реагувати на критику та вміння рішуче говорити собі й іншим «ні», якщо цього вимагають обставини. Асертивність дозволяє чинити у згоді з собою і своїми принципами. Одним зі шляхів вияву асертивності є вміння віднайти правильний тон спілкування у складній ситуації.

Далі тренер зачитує вголос такий сценарій:

«Женя стояла в черзі за квитком на концерт вже більше двох годин. За правилами, одній людині давали один квиток на руки. У неї дуже боліли ноги, і вона знала, що в розмові з мамою також можуть бути проблеми через те, що вона так надовго затрималася.

Попереду залишилося тільки п'ятеро людей, і вона була впевнена, що швидко отримає квиток. Раптом звідкись з'явилися двоє дівчат і підійшли до юнака, який стояв попереду Жені, і стали з ним в чергу».

Тренер ставить запитання:

② Як ви думаєте, що повинна зробити Женья?

2. Далі тренер пропонує учасникам написати у своїх записниках/зошитах тільки один варіант пропозиції, що Женья має зробити в цій ситуації. Після цього ведучий просить учасників об'єднатися у три групи за такими критеріями:

Група 1: Усі, хто написали, що стоятимуть як ніби нічого не сталося, повинні стати в один кут приміщення.

Група 2: Ті, хто запропонували погрозами примушувати дівчат стати в кінець черги, мають піти у протилежний кут приміщення.

Група 3: Ті, хто відповіли, що спробують поговорити з дівчатами, щоб вони стали в чергу – нехай залишаться посередині.

Група 4: Ті, хто прописали інший варіант.



До уваги тренера!

Типові варіанти можливих реакцій Жені на вчинок дівчат можна записати на аркуші фліпчарту.

3. Коли групи сформуються, кожна з них має дати відповіді на три запитання, котрі вони отримують від тренера у роздрукованому вигляді на аркуші паперу формату А4:

- ② Як відчуватиме себе Женья відповідно до позиції, підтриманої вами?
- ② Як дівчатка відреагують на її висловлювання або дію?
- ② Що найгірше може статися, якщо Женья вчинить згідно з вашою схемою?

4. Тренер пояснює учасникам, що вони мають залишитися у своїх малих групах і впродовж 5 хвилин обговорити відповіді на ці питання.

5. Після обговорення усі мають розвернутися обличчям до центру кола.
6. Далі учасники по одному від кожної групи виступають із напрацьованими варіантами фраз/дій. Основні ідеї кожної групи тренер записує на дошці або аркуші фріпчарту.
7. Ведучий пише на аркуші паперу слова «Впевнена (асертивна) поведінка», «Агресивна поведінка», «Невпевнена (пасивна) поведінка» і пропонує учасникам визначити, який у них був варіант.
8. Тренер має показати/продемонструвати, що в цій ситуації, найбільш оптимальний вибір – упевнена (асертивна) поведінка.

Коментар тренера:

Невпевнена (пасивна) реакція. Це означає, людина не висловила своїх потреб і почуттів або виразила їх так слабо, що вони не були взяті до уваги.

Якщо Женя поводитиметься пасивно, не реагуючи, то вона може розгніватися не лише на дівчат, але й на себе. Якщо їй до того ж не вистачить квитка, вона може вибухнути емоціями, але буде надто пізно.

Агресивна реакція. Поводиться агресивно – це поводитися загрозово, саркастично, принижуючи інших.

Якщо Женя поведеться агресивно, то на короткий період відчує себе сильною, але немає гарантії, що дівчата підуть. Більше того, дівчатка і їхній друг можуть теж повестися агресивно, що, ймовірно, призведе до вербального або фізичного насильства стосовно Жені.

Агресивна поведінка небажана для всіх, тому що вона завжди посилює конфлікт.

Упевнена (асертивна) поведінка. Поводиться упевнено означає просити те, що вам потрібно чи належить по праву, виражати свої почуття відкрито, але з повагою до інших.

Якщо Женя скаже дівчаткам, що вони повинні піти в кінець черги, тому що люди давно стоять в черзі, то вона не образить і не принизить їх. Вона просто опише ситуацію. Вона гордитиметься, що відстоює свої права та права інших. Окрім цього, її можуть підтри-

мати люди з черги. Дівчатка можуть послухатися, а можуть і не послухатись. Але таким чином Женя подбає про себе, виражаючи свої потреби та очікування.

Впевнена (асертивна) поведінка найчастіше є найбільш ефективною. Але будьте уважні. Бувають ситуації, коли небезпечно відстоювати свої права. Наприклад, коли люди п'яні або під дією наркотиків чи у вкрай агресивному стані.

9. Тренер закінчує цей етап вправи обговоренням нижченаведених питань:

Запитання для обговорення:

- ② Як іще Женя могла показати свої почуття, не використовуючи агресивної або упевненої поведінки? (Відповідь: невербально; звертаючись до інших людей в черзі з коментарями. Така поведінка називається пасивно-агресивна. Вона негативна, але спрямована не безпосередньо до людини, якої стосується).
- ② Який найбільш несприятливий вихід із ситуації? Як би в цьому випадку почували себе Женя і дівчата?
- ② За яких обставин невпевнена поведінка може виявитися позитивною, навіть якщо ваші потреби не будуть задоволені?

ДРУГИЙ ЕТАП

10. У тих же групах тренер пропонує учасникам заповнити таблицю (яку має підготувати заздалегідь, однак записати у ній лише назви стилів поведінки – верхній горизонтальний рядок та критерії їх вияву – крайній лівий вертикальний стовпчик). Із мікрогруп по черзі виходять по одному учасники, котрі з допомогою своїх товаришів заповнюють один із рядків таблиці, що характеризує певний критерій стилів поведінки. Для цього їм потрібно розподілити варіанти відповідей із трьох запропонованих у відповідну колонку певного стилю поведінки. Відповіді написані на стікерах чи смужках паперу з клейкою стрічкою, тому у разі хибної відповіді їх можна переміщати по таблиці (для заповнення стрічок таблиці кожному новому учаснику видаються три варіанти відповідей у порядку, зазначеному в таблиці).

Критерії	Агресивний стиль	Пасивний стиль	Впевнений, асертивний стиль
1. Основні меседжі	Ти не важливий	Я не важливий	Ми обидва важливі
2. Спосіб вирішення проблем	Пригнічує	Уникає конфліктів	Конструктивно шукає вихід
3. Спілкування	Маніпулятивне, образливе	Ухильне, нечесне	Чесне, відповідальне
4. Реакція людини на власну поведінку	Почуття правоти спочатку, почуття провини згодом	Відраза, неповага до себе	Довіра, повага до себе
5. Реакція інших	Опір, гнів, помста	Презирство, жалість, фрустрація, дискомфорт	Повага, співпраця, захоплення
6. Тілесна демонстрація поведінки	Прагнення «нависати» над співрозмовником, бути більшим/ою (стояти «руки в боки», широко розставивши ноги); гучний голос, перебивання співрозмовника	М'який, невпевнений тон, опущені плечі, голова; тихий голос, знизування плечима, прагнення візуально виглядати меншим/ою	Погляд прямий, в очі людині, з якою він/а говорить; рівний, упевнений, спокійний голос; доброзичлива відкрита посмішка; пряма спина, розправлені плечі

11. Завершуючи вправу, тренер обговорює з учасниками такі запитання:

Запитання для обговорення:

- ☉ Чи поводитися ви в окремих життєвих ситуаціях агресивно? До чого це привело? Що б змінилося, якби ви використовували упевнену поведінку?
- ☉ Чи поводитися ви в окремих життєвих ситуаціях упевнено? Які були результати?

- ⊗ Коли найлегше і коли найважче бути впевненим? Наведіть приклади.
- ⊗ Чи є зараз у вашому житті ситуації, в яких ви повинні поводитися впевнено, але поки що так не поводитися?

Коли ваша поведінка впевнена, чи завжди ви отримуєте те, що необхідно? (Відповідь: ні, не завжди, але ти гордишся тим, що постояв за себе, повів себе гідно. *Отже, ти – гідна людина*).

Частина II. Гендерно-вікові групи (90 хв)

1. Рухавка «Повітря, земля, вода» (5 хв)
2. Вправа «Сцени цькування» (35 хв)
3. Вправа «Усі, Хтось, Кожен та Ніхто» (15 хв)
4. Вправа «Як можна виявляти повагу в основних сферах життєдіяльності» (20 хв)
5. Притча для роздумів «Сім негідних речей» (5 хв)
6. Рефлексія зустрічі (10 хв)

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ЧАСТИНИ II

1. Рухавка «Повітря, земля, вода»

Мета: підготувати учасників до подальшої праці, згуртувати групу.

Час проведення: 5 хв.

Хід проведення:

Учасники та тренери мають стати по колу обличчям до центру. Тренер кидає м'яч одному з учасників, кажучи одне зі слів: «повітря», «земля» або «вода». Завдання того, хто отримав м'яч, назвати, відповідно: птаха, тварину, рибу.

За командою учасники виконують вправу. Тренер стежить, щоб гравці не повторювали назв птахів, тварин та риб.

Тренери хвалять учасників та наголошують, що ця вправа була розрахована на уважність і швидкість прийняття рішення.

2. Вправа «Сцени цькування» (КОЖЕН ЗАБІЯКА – ЦЕ ПРИХОВАНИЙ БОЯГУЗ!)

Мета: обговорити феномен цькування (знуцання) як явища, що принижує людську гідність; визначення стратегії, людей й організацій, які можуть підтримати дітей/дорослих, котрих цькують; відпрацювання навичок реагування згідно з різними сценаріями цькування.

Час проведення: 35 хв.

Необхідні матеріали: кольоровий папір, маркери, ножиці.



До уваги тренера!

Чотири кути в кімнаті бажано позначити цифрами 1-4. Учасникам необхідно мати можливість вільно пересуватися з одного кута в інший.

Перед проведенням вправи тренерам бажано проглянути матеріали про цькування.

Хід проведення:

ЕТАП 1.

Тренер у вступному слові підводить аудиторію до теми цькування (переслідування) як вияву порушення гідності людини, її прав, поставивши учасникам такі запитання:

- ⊗ Що таке цькування?
- ⊗ Які є різні способи цькування?
- ⊗ Чому люди переслідують інших?
- ⊗ Як цькування впливає на людей, котрих воно стосується? На людей, які самі переслідують інших? На усю спільноту/громаду?

Підсумовуючи обговорення, тренер зазначає, що переслідування (цькування, знущання) буває прямим і прихованим.

Пряме знущання – це коли когось дразнять, дратують, штовхають, смикають, б'ють, віднімають у когось сумку й інші речі, розкидають їх, примушують віддати гроші або інше майно, погрожують або ображають за ознакою релігії, кольору шкіри, фізичної вади або звички.

Приховане знущання – це, наприклад, поширення пліток або неправдивої інформації з метою ізолювати когось від оточення чи образити. Індивідуальна або групова поведінка може бути спрямована проти конкретної однієї людини або групи людей. Суть як прямого, так і прихованого знущання – систематичне, фізичне і психічне залякування, що перетворюється з часом на переслідування та пряме насилля, порушення прав людини, зазіхання на її гідність.



До уваги тренера!

Якщо ви працюєте з групою старшокласників чи їхніх батьків, ви можете вибирати з переліку сцени/сюжети для дорослої або дитячої аудиторії, адаптувати їх з урахуванням конкретної ситуації в класі або на робочому місці батьків. Пам'ятайте про те, що учасники з ваших груп самі могли стикатися з випадками знущання чи переслідування. Тому, створюючи мікрогрупи і розподіляючи сценки, зважайте на ймовірну наявність такого негативного досвіду.

ЕТАП 2.

Тренер пояснює, що далі учасники розглядатимуть різні реакції людей на ситуації цькування чи знущання. Він може продемонструвати, як повинна працювати група:

- 1) Тренер зачитує опис сцени цькування. Для кожної ситуації даються три можливі відповіді. Четвертий кут – для тих, у кого є інша відповідь.

- 2) Кожен кут кімнати пронумерований. Після того, як учасники про-
слухають ситуацію і відповіді, вони мають піти в той кут, що, на їхню
думку, відповідає тим діям, які б вони застосували в цій ситуації.

ЕТАП 3.

Тренер зачитує вголос ситуацію цькування і дає учасникам час обдумати
свою реакцію та стати у відповідний кут кімнати. Щойно учасники за-
ймуть свої позиції, тренер запитує декількох із них, чому вони так вважа-
ють, і просить назвати переваги та недоліки такого вибору. Тренер про-
понує учасникам, які вибрали четвертий кут, пояснити їхню відповідь.

Ситуації для розгляду представлені в роздаткових матеріалах (*див.
Додаток 3*).

ЕТАП 4.

Після розгляду п'яти або шести сцен цькування тренер здійснює аналіз
вправи, ставлячи такі питання:

Запитання для обговорення:

- ⊗ Хто з вас, так чи інакше, був свідком або учасником цькування
однолітків? Які емоції ви переживали при цьому?
- ⊗ Наскільки ці емоції відтворились під час нашої вправи?
- ⊗ З яких причин одні люди переслідують інших?
- ⊗ Чи може жертва (об'єкт цькування) самостійно впоратись із тис-
ком, який на неї чинять?
- ⊗ Наскільки справедливим ви вважаєте твердження «Цькування –
це хвороба групи»? Чому?
- ⊗ Які наслідки отримують учасники процесу цькування (агресор,
жертва, спостерігачі)?
- ⊗ Хто є відповідальним за розвиток ситуації цькування?
- ⊗ Чи різняться процеси цькування у дитячому та дорослому колек-
тивах? Якими є спільні риси і відмінності?
- ⊗ До чого може призвести неконтрольований процес цькування?
- ⊗ Де люди, яких цькують, можуть знайти допомогу і підтримку?
- ⊗ Що можна зробити, аби допомогти людям, які цькують (переслі-
дують) інших, змінити їхню поведінку?

ЕТАП 5.

Доцільно також співвіднести вправу з людською гідністю і правами людини, поставивши такі запитання:

- ⊗ Чи є у кого-небудь право цькувати іншого? Чому «так» або чому «ні»?
- ⊗ Чому, переслідуючи інших, людина не лише порушує гідність іншої людини, але й втрачає свою?



До уваги тренера!

Інші варіанти проведення вправи

У цій вправі є можливість використати й інші варіанти її проведення. Зокрема, можна запропонувати для обговорення свої сцени цькування, які більше стосуватимуться учасників.

Ще один із варіантів полягає в тому, що тренер об'єднує учасників у малі групи, дає кожній свою сцену цькування і просить їх зіграти і саме цькування, і реакцію на переслідування. Варто обговорити й проаналізувати кожну рольову гру, поцікавившись в інших груп, як би вони відреагували на такі ситуації.

3. Вправа «Усі, Хтось, Кожен та Ніхто»

Мета: обговорити питання відповідальності та розглянути її вияви у житті людини; зміцнювати налаштованість учасників на дотримання гідної поведінки у повсякденних ситуаціях.

Час проведення: 15 хв.

Необхідні матеріали: відеозапис сюжету «Незначні вчинки можуть змінити світ. Зміни в наших руках».

ЕТАП 1.

Тренер зачитує притчу:

«Ця розповідь про чотирьох осіб, які називаються УСИ, ХТОСЬ, КОЖЕН ТА НІХТО.

Якось потрібно було виконати важливе завдання й УСИ були впевнені, що ХТОСЬ це зробить. Причому це міг зробити КОЖЕН, але НІХТО не зробив.

ХТОСЬ розлютився, адже це було завдання КОЖНОГО.

УСИ вважали, що КОЖЕН міг це зробити, але НІХТО не зрозумів, що ні УСИ, ні КОЖЕН цього так і не зробили.

Завершилося тим, що завдання не було виконано, а УСИ пересварилися через те, що звинуватили КОГОСЬ, при тому, що НІХТО не зробив того, що КОЖЕН міг зробити сам».

Запитання для обговорення:

- ② Про що розповідає ця притча?
Про уміння чути іншого й домовлятися, про уміння брати відповідальність за себе і свої вчинки)?
- ② Чи можливим був би подібний фінал, коли б хтось із персонажів проявив активну життєву/громадянську позицію, лідерські навички?
- ② Як ця притча стосується проблеми особистої гідності?



До уваги тренера!

Учасників слід привести до розуміння того, що пасивна життєва позиція «моя хата скраю» є ознакою того, що в людини – викривлене почуття особистої гідності. Не варто думати, що хтось має прийти і зробити щось за мене, а я потім з'явлюся і буду радий цьому. Це – паразитична позиція.



І якщо ми будемо думати саме так, то в нашій країні, найближчому оточенні та громаді нічого позитивного не відбудеться.

ЕТАП 2.

Доцільно після обговорення притчі переглянути відеосюжет, основним мотивом якого є слова «*Peguenas acciones pueden cambiar el mundo. El cambio esta en nuestras manos*», що у перекладі з іспанської означає: «Незначні вчинки можуть змінити світ. Зміни в наших руках».

Після перегляду варто також провести коротке обговорення.

Запитання для обговорення:

- ⊗ Чи робили герої сюжету якісь надзвичайні вчинки?
- ⊗ Які з цих вчинків ви спостерігали у своєму оточенні сьогодні або нещодавно?
- ⊗ Чи завжди прояви доброти, відповідальності, турботи вимагають багато часу і значних зусиль?
- ⊗ Чи зміниться на краще навколишній світ, якщо ми з вами будемо діяти у повсякденному житті як персонажі відеосюжету?

4. Вправа «Як можна виявляти повагу в основних сферах життєдіяльності»

Мета: сприяти усвідомленню та засвоєнню учасниками конкретних виявів поваги до себе, інших людей, навколишнього середовища.

Час проведення: 20 хв.

Необхідні матеріали: аркуші паперу А2 (4 шт.).

Хід проведення.

Тренер зазначає, що кожному з нас хочеться, аби оточуючі ставилися до нас із відповідальністю та повагою. Ми звикли довіряти відповідальним людям, і нам приємно спілкуватися з тими, хто нас поважає.

Чи не здається вам, що аналогічного ставлення до себе чекатимуть від нас й інші люди? Якщо ви матиме почуття відповідальності, люди вам більше довірятимуть; якщо ви ставитесь до них із повагою, вони прагнуть спілкуватися з вами частіше. Ці ідеї добре узгоджуються з уже знайомим нам «Золотим правилом людської гідності» – «Стався до інших людей так, як ти хочеш, щоб вони ставились до тебе».

Далі тренер просить учасників вголос порахувати від одного до 15-20 (залежно від кількості учасників у групі), і нехай кожен запам'ятає свій номер, який йому знадобиться пізніше. Далі тренер об'єднує учасників у малі групи по 4-6 осіб. Кожна мала група має навести і записати на папері відповідно по чотири-шість прикладів виявлення поваги стосовно:

- » власної особи;
- » інших людей (близького оточення);
- » своєї громади (мікрорайону, села, селища).



До уваги тренера!

Стежте, щоб у процесі обговорення конкретного аспекту (сфери) виявлення поваги, кожен член групи висловив свою думку. Лише після цього можна перейти до наступного аспекту (сфери).

Наступні декілька думок допоможуть тренеру розпочати обговорення, але, працюючи в групах, учасники мають запропонувати різноманітні власні приклади.

СТОСОВНО ВЛАСНОЇ ОСОБИ

- » Піклуватися про свій зовнішній вигляд.
- » Висловлювати власну думку, навіть якщо вона відрізняється від думки інших.

СТОСОВНО ІНШИХ ЛЮДЕЙ

- » Визнавати право інших людей мати думки та підходи, які відрізняються від моїх.
- » Дбати про те, щоб моя поведінка ніколи не зашкодила іншим людям, не завдала їм болю.
- » Уважно слухати, коли говорить хтось із батьків (родичів) чи друзів.

СТОСОВНО СВОЄЇ ГРОМАДИ (МІКРОРАЙОНУ, СЕЛА, СЕЛИЩА)

- » Добровільно брати участь у різних заходах, що спрямовані на допомогу своєму населеному пункту.
- » Не смітити на вулицях, не робити написи на стінах будинків.

Через 5 хвилин тренер просить учасників повернутися на свої попередні місця і сісти на стільці. Далі він називає число (припустимо 5). Учасник із таким номером встає і повідомляє групі приклад з однієї зі сфер, що є результатом обговорення в малій групі. Потім ті з присутніх, хто висловив однакову чи подібну думку протягом обговорення у своїй малій групі, також піднімаються, демонструючи цим подібність у своїх ідеях. Далі тренер називає ще одне число (якщо учасник із таким числом вже стоїть біля стільця, слід назвати інше, поки не потрапите на того, хто ще не стоїть). Цей учасник також розповідає загальній групі один із прикладів, що є результатом обговорення в малій групі. Потім все повторюється як у першому та другому випадках. Таким чином слід продовжувати, поки не залишиться жодного учасника, який сидить.

Завершуючи вправу, тренер проводить її обговорення.

Запитання для обговорення:

- ⊗ Чи легко було висловлювати власну думку?
- ⊗ Як ви себе відчували, коли виявлялося, що у великій групі є ваші однодумці?
- ⊗ Чи будуть істотні відмінності у прикладах на виявлення поваги до своєї громади у дітей та дорослих? Чому?



До уваги тренера!

Слід озвучити якомога більше прикладів, постійно наголошуючи на тому, що вияв поваги до оточуючих (насамперед близьких і рідних), до навколишнього світу – природного середовища, місця проживання та праці(навчання), є мірилом і критерієм того, наскільки в людини сформоване почуття особистої гідності.

5. Притча для роздумів «Сім негідних речей»

Мета: налаштувати учасників на роздуми про особисту гідність і порядність, навчити їх розрізняти гідні й негідні вчинки у своєму житті та діях оточуючих.

Час проведення: 5 хв.

Хід проведення:

Тренер зазначає, що тепер учасники ознайомляться із сімома негідними речами, які визначив та закликав не застосовувати вітчизняний педагог і письменник Василь Олександрович Сухомлинський.

Сім невартих (негідних) речей, на презирстві до яких будується переконаність й емоційний світ морально порядної, духовної людини:

1. Негідно добувати своє благополуччя, радість, задоволення, спокій за рахунок утиску, невлаштованості, прикрості, неспокою іншої людини.
2. Негідно залишати товариша в біді, небезпеці, проходити байду-же повз чуже страждання.
3. Негідно користуватися результатами праці інших, ховатися за чужу спину.

4. Негідно бути боязким, розслабленим, ганебно проявляти нерішучість, відступати перед небезпекою, хникати (рюмсати).
5. Негідно давати волю потребам і пристрастям, які ніби звільнилися з-під контролю людського духу.
6. Негідно мовчати, коли твоє слово – це чесність, шляхетність і мужність, а мовчання – малодушність і підлість.
7. Негідно говорити, коли твоє мовчання – чесність, а слово – малодушність, підлість і навіть зрадництво.

6. Рефлексія зустрічі

Мета: актуалізувати досвід учасників, набутий у процесі роботи впродовж зустрічі, здійснити її загальну оцінку, отримати зворотний зв'язок та надати учасникам позитивний посил/звернення у майбутнє.

Час проведення: 10 хв.

Хід проведення:

Тренер пропонує учасникам висловитись у письмовій формі, продовживши фразу: «Я – гідна людина, тому що ...». Індивідуальні записи на стікерах потім перемішуються і зачитуються іншими учасниками.

Тренер також може зачитати вірш Василя Симоненка «Ти знаєш, що ти – людина?..» (*Додаток 4*)

Насамкінець тренер пропонує учасникам зайняти зручне положення, заплющити очі, розслабитися та ввійти у стан, який допоможе сприймати те, що зараз буде ним сказане.

Тренер каже:

«Уявіть маленький скелястий острів, розташований далеко в морі. На вершині острова височить маяк. Уявіть себе цим маяком. Ваші стіни такі товсті та надійні, що навіть сильні вітри, які постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас. Із вікон вашого верхнього поверху ви і вдень, і вночі, у холод і в спеку посилаєте могутній струмінь світла, який допомагає суднам зорієнтуватися у просторі.

Пам'ятайте про ту енергетичну систему, яка підтримує постійність вашого світлового проміння, що виблискує над океаном, попереджає моряків про мілини та є символом безпеки людей, які перебувають на березі.

Спробуйте відчувати це внутрішнє джерело світла у собі. Ваша особиста гідність і є тим світлом, що йде від вас, СВІТЛОМ, ЯКЕ НІКОЛИ НЕ ЗГАСНЕ!»

ДОДАТОК 1: Інформаційні матеріали

ЛЮДСЬКА ТА ОСОБИСТА ГІДНІСТЬ

Гідність – усвідомлення людиною своїх високих моральних якостей і повага цих якостей в самій собі та в інших; моральне почуття, що виражає уявлення про цінність особи і передбачає вимогливість та повагу людини до самої себе і до інших людей.

Людська гідність може розглядатися у декількох ракурсах:

- » як етичне і психологічне поняття, в якому фіксуються уявлення про цінність людини як особистості;
- » як категорія соціальної психології, що означає ставлення людини до самої себе (на ґрунті адекватної самооцінки) і ставлення до неї інших людей;
- » як поняття моральної свідомості, в якому втілені уявлення про цінність людини як моральної особи, та як категорія етики, що визначає особливе моральне ставлення суспільства до людини та усвідомлення людиною власної цінності.

Обґрунтування людської гідності ми знаходимо в різних віросповіданнях і філософських теоріях. Для християн людська гідність визначається тим, що людина, створена за образом і подобою Бога, носить у собі частинку гідності Творця.

Почуття гідності – основна одиниця виміру існування людини, відповідно до якої оцінюється все те, що відбувається у житті. Це переконання покладено в основу всіх документів, які гарантують права людини. Однак права людини не в змозі надати нам гарантії, що нас любитимуть і пеститимуть, не гарантують ні щастя в житті, ні – навіть – справедливості або хоч мінімального добробуту. Вони лише захищають нас від принижень і посягань на нашу гідність.

Перелік прав і свобод міститься у Загальній декларації Прав людини (ухвалена та проголошена резолюцією 217 А (III) Генеральної Асамблеї ООН від 10 грудня 1948 року). На сьогодні членами Організації Об'єднаних Націй є 192 країни, тобто майже всі країни світу, і всі вони підписали цю декларацію.

У той же час, сам факт визнання прав і свобод людини не мав би якогось істотного значення, якби не дотримання процедур, завдяки яким кожна людина може захищатися від порушень своїх прав. Можновладці завжди схильні порушувати права, бо так їм і правити простіше, і більш легким уявляється шлях до досягнення ідеалів. Ця схильність влади не пов'язана з яким-небудь конкретним суспільним устроєм, і саме з огляду на це винятково важливою є побудова процедур, що запобігають таким діям, перешкоджають спробам держави нехтувати своїми обов'язками, піти в обхід правил. Ми чудово пам'ятаємо, наскільки виразними були ці спроби в Україні ще недавно. У нашій конституції прописані права і свободи людини, Україна ратифікувала Міжнародний пакт про цивільні і політичні права. Проте у громадян України майже не залишилось процесуальних прав – можливості звинуватити чиновника, працівника силових органів чи міністра в тому, що вони порушують права, а спроби послатися на конституцію або міжнародне право викликали, у кращому разі, усмішки.

Саме необхідність захистити свої права та людську гідність спонукала сотні тисяч наших співгромадян вийти на протестні виступи на Майдан у листопаді – грудні 2013 року і призвела до Революції Гідності у лютому 2014 року. Указом Президента України з метою гідного відзначення річниць початку доленосних для України подій □ Помаранчевої революції та Революції Гідності, віддання належної поваги громадянському подвигу, вшанування патріотизму і мужності людей, які виступили на захист демократичних цінностей, відстояли національні інтереси і європейський вибір нашої держави, 21 листопада відзначатиметься як День Гідності та Свободи.

Отже, *людська гідність* впливає із самої суті людства, вона властива і немовляті, яке ще нічого не встигло зробити, і запеклому злочинцеві. *Особисту гідність* ми заробляємо самі, тобто вона є поняттям персональним. Особиста гідність впливає безпосередньо на позитивну самооцінку людини та на її відчуття власновартості.

На відміну від людської гідності, моральна цінність людини в понятті «честь» або «особиста гідність» пов'язується з її реальною життєдіяльністю, соціальним статусом, визнаними чеснотами. Якщо уявлення про гідність людини ґрунтується на принципі рівності всіх людей у моральному сенсі, то в понятті «честь» люди оцінюються диференційовано, що знаходить відображення в понятті «репутація» («добра репутація», «погана репутація»).

Людська гідність походить із самої суті людства, це абсолютна цінність людини як такої, – насамперед як просто біологічної істоти з усіма її потребами, спільними для усього роду людського. Людська гідність не сприймає або негативно реагує на фізичне насилля, тиск, але так само реагує (злиться, проявляє опір) і звір. Та, на відміну від тварини, у людської істоти є сфера, в якій вона має залишатися вільною, буває «іншою» – її внутрішній світ.

Людина є духовною істотою – особистістю, і як особистість вона не терпить морального насилля над своїм внутрішнім світом, у якому реалізує свою свободу – свободу бути тим, ким вона є, – тож людина захищає як мінімум власну унікальність. На певній стадії духовного розвитку з'являються категорії особистого, інтимного, власного смаку, приватного життя, всього, що міститься всередині особистості і стосується тільки її; все несхоже, непередбачуване, іноді незрозуміле стає святим, недоторканим, непідконтрольним. Так людська гідність поступово переходить у гідність особисту. Визначальним для багатьох людей є дотримання у житті такого постулату: «Моя поведінка є виявленням моєї особистості. Моя особистість визначає мою поведінку».

Почуття гідності передбачає, що людина цінує, *поважає* своє життя (в усій багатоманітності його проявів) як неповторне й унікальне.

Важливо, щоб наша повага охопила три основні сфери:

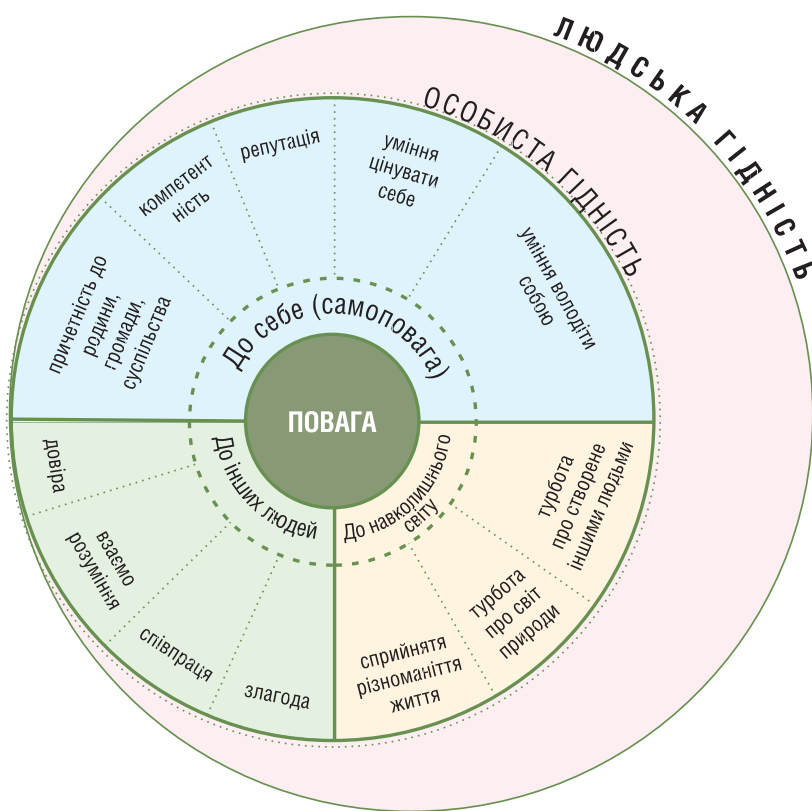
- » повагу до себе;
- » повагу до інших людей, їхньої праці;
- » повагу до світу природи, навколишнього середовища, усього, що створено руками людини.

За словами російського мислителя Віссаріона Белінського (1811-1848), «один із найвищих принципів істинної моралі полягає в повазі до людської гідності в кожній людині, без розрізнення особи, передусім за те, що вона – людина, а потім уже за її особисті чесноти». Це визнання можна розглядати як кредит, наданий людині для її самореалізації: вона ще нічого доброго не зробила, а її вже поважають, зважаючи на її людську гідність. Цього кредиту людину ніколи (чи майже ніколи) не позбавляють, залишаючи за нею шанс на моральне вдосконалення. Визнання гідності, тобто самоцінності кожної людини, формує особисту гідність індивідуума.

Відомий давньогрецький філософ Аристотель називав гідність (іншим словом – честь) найвищим благом людини, він також визначив характер як життя відповідно до моделі поведінки, правильною стосовно інших людей та самого себе. Ісус із Назарету є автором «Золотого правила» в його найбільш уживаній формі – «Люби свого ближнього як самого себе» (часто вживають варіант «Стався до інших людей так, як ти хочеш, щоб вони ставились до тебе»). Він мав на увазі, що той, чия особистість цілісна, ставиться до інших людей згідно із «Золотим правилом»: шанує їх, вважає їх особливими і неповторними. Таким чином треба ставитись й до себе, тому що кожен є особливим і неповторним.

Французький філософ, письменник, фізик, математик Блез Паскаль стверджував: «Почуття гідності – це прагнення бути шанованим тими, серед кого перебуваєш».

«Компоненти особистої гідності»



ДОДАТОК 2: Роздаткові матеріали**ЯК ПОЕТЕСА ЛІНА КОСТЕНКО СТАЛА АВТОРИТЕТОМ
УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ¹**

Свобода, талант, правда – ось три кити, на яких побудувала своє життя Ліна Костенко. 1 лютого 1982 міністру культури УРСР Сергію Безклубенко передали незвичайну скаргу – керівник Київської філармонії повідомив про ляпас, публічно отриманий від української поетеси Ліни Костенко. Вона, мовляв, занадто гостро відреагувала на скасування спектаклю за своїм історичним романом у віршах «Маруся Чурай».

Пізніше, пояснюючи цей інцидент в суді, ображена письменниця уточнила, що вдарила кривдника двічі: «За себе і за Марусю Чурай».

П'ять років потому цей твір приніс своєму авторові головну нагороду Радянської України в галузі літератури і мистецтва – Державну премію імені Тараса Шевченка. Ця книга про красуню-поетесу, котра жила в XVII столітті, розійшлася стотисячними накладами. А та стара скандальна історія з постановкою стала одним із багатьох підтверджень безкомпромісності й афористичності Костенко.

Вже до початку 1980-х за нею закріпився статус культового автора, ключової фігури покоління українських шістдесятників. Її поетичні збірки в книжкових магазинах не встигали розставляти на полицях – за лічені дні їх розкуповувала захоплена публіка. А «сарафанне радіо» миттєво поширювало історії з життя Л. Костенко, що характеризують її як майстра слова, завжди готового до опору владі, особистості, здатної протистояти органам правопорядку і навіть спецслужбам.

Сьогодні серед доробку поетеси і письменниці – півтора десятка збірок поезії, а також два романи, один із яких написаний у прозі. Її твори перекладені десятками мов. До її думки прислухаються державні діячі, а представники інтелектуальної еліти з легкістю цитують улюблені рядки її поезій.

¹ Оксана Мамченкова. Как поэтесса Лина Костенко стала авторитетом украинской нации - спецпроект НВ <http://nv.ua/publications/kak-poetesse-line-kostenko-udalos-stat-avtoritetom-ukrainskoj-natsii---spetsproekt-nv-65200.html>

Роман «Записки українського самашедшого», що вийшов друком п'ять років тому, витримав вже 19 перевидань. Загальна кількість проданих примірників перевищила 150 тис., не включаючи декількох тисяч піратських копій, які розійшлися так само швидко. Найбільш повне видання поезії Костенко за роки незалежності побачило світ у 2012-му. Відтоді розкуплено понад 40 тис. його примірників.

На думку Івана Малковича, стабільний інтерес співвітчизників до живого класика зумовлений тим, що вона ніколи не йшла на компроміси, завжди стояла на боці свободи і демократії».

Народжена вільною.

Майбутня поетеса народилася в містечку Ржищів на Київщині у родині вчителів. Її дитинство припало на сталінські 1930-ті. Репресивна система тоталітарного режиму не обійшла стороною цю сім'ю інтелігентів. Батько Костенко кілька років провів у таборах. Ув'язненню передували роки регулярних допитів.

Одного разу письменниця поділилася пророчою історією, яку розповіли їй батьки. Ліні ще не виповнилося й року, коли представник НКВС черговий раз навідався до будинку вчителів. Під час бесіди співробітник держбезпеки поцікавився, чи немає в помешканні зброї. Відповідь була ствердною: батько вказав на дочку що спала в колисці. Про те, що є така зброя – слово, Костенко дізнається через роки. З відзнакою закінчивши Московський літературний інститут, поетеса повернулася до Києва, де занурилася в письменницьке й суспільне життя.

Наприкінці 1950-х – на початку 1960-х вона видала три поетичні збірки. Кожна з них ставала подією в інтелектуальних колах. Про Ліну Костенко говорили як про автора, що відбувся. Колеги-літератори не скупилися на компліменти, називаючи вірші молодої поетеси зрілими і навіть досконалими. Уявна свобода закінчилася в 1963-му, під завісу так званої епохи хрущовської відлиги. Тоді поетеса якраз підготувала до випуску свою нову збірку «Зоряний інтеграл», однак вона не була допущена до друку. Можливість публікуватися знову з'явилася у поетеси лише через 16 років.

Роки вимушеного мовчання не стали для Ліни Костенко періодом тиші і забуття. Вона наполегливо виявляла свою громадянську позицію доступними їй способами. Приміром, відвідувала судові засідання, на яких слухалися справи її однодумців, – проривалася крізь кордони охоронців, тільки б підтримати друзів.

Сміливість письменниці, яка була під постійним наглядом, фіксували спецслужби. Втім, далі розмов із Костенко вони не йшли, а рецензенти її книг регулярно натякали, що пробитися до читача вона могла б, якби викреслила зі збірок деякі занадто сміливі, на їхню думку, вірші. Поетеса на поступки не йшла.

«Саме вона [Костенко] привчила не самих сміливих людей до того, що слова незалежність, гідність і свобода існують в мові не просто так», – говорить про письменницю популярний український письменник Юрій Андрухович.

Великі книги.

Стіна, що відокремлювала Костенко від широкої аудиторії, розсипалася наприкінці 1970-х. Поетеса одразу захопила історичним романом у віршах «Маруся Чурай», який чекав свого часу протягом шести років. Читачі полювали за довгоочікуваною книгою про любов і смерть легендарної української поетеси.

У 2010-му, коли після тривалої паузи творчий вулкан Костенко прокинувся, вона видає свою першу прозову книгу «Записки українського самашедшого». Книга про сучасність очима 35-річного програміста стала головною сенсацією того літературного року в Україні. А Іван Дзюба назвав її справжньою хронікою душі інтелігента у світі абсурдів.

Костенко, не зважаючи на свій зірковий статус, прислухається до критики і гостро потребує обміну враженнями з досвідченими колегами. Також поетеса дорожить думкою своєї дочки Оксани Пахльовської, професора Римського університету La Sapienza, і внучки Ярослави-Франчески Барб'єрі, котра живе в Західній Європі і вивчає філософію.

Чим хороша демократія.

За останнє десятиліття Ліна Костенко дала не більш п'яти інтерв'ю і воліє спілкуватися з читачами без посередників – тобто за допомогою книг. Однак її друзі одностайно характеризують письменницю як надзвичайно вимогливу до себе. Вона, мовляв, не терпить фальші ні в собі, ні в оточуючих, а ще цінує кожну хвилину, воліючи витратити час на читання або написання текстів.

При цьому Костенко підтримує суспільні трансформації і демократичні процеси в Україні останніх років. «Демократія тим і добра, що при демократії не держава руйнує людину, а людина будує державу, і саму себе, і своє гідне життя, і гуманітарну ауру своєї нації», – заявила в одному зі своїх рідкісних публічних виступів Костенко.

МОГУТНІЙ СТАРЕЦЬ²

У морозну неділю, в розпал подій Євромайдану, в центрі Києва зібрався багатотисячний протест. Замість звичайного реву юрби на площі панувало мовчання – лише зі сцени звучав тихий і спокійний голос літньої людини в чорному одязі священика.

«Чинити потрібно так, нібито все залежить від тебе. А молитися – ніби все залежить від Бога», – завершив він виступ. Через мить майдан вибухнув вигуками схвалення.

Ця людина, що звернулася до співвітчизників зі сцени Майдану в день, коли найважчі дні революції були ще попереду, – Блаженніший Любомир Гузар, колишній очільник Української Греко-Католицької Церкви (УГКЦ). Протягом десятків років він залишається моральним авторитетом для цілого покоління українців. Його телевізійні виступи збирають рекордну аудиторію, а висловлювання миттєво стають афоризмами.

Секрет такої популярності Гузара більшість знаючих його людей пояснюють одноставно – простотою і мудрістю відповідей архієпископа на гострі питання, які хвилюють сучасну людину. Одного разу на зустрічі з підприємцями хтось запитав Гузара: «Отче, а як навчитися любити?» На що той просто і з гумором відповів: «Потрібно пробувати».

На думку експертів, у Гузара є дві риси, поєднання яких робить його надзвичайно привабливою людиною в суспільстві: з одного боку, він представляє церкву, інститут, до якого сьогодні тільки зростає довіра суспільства. З іншого боку – на його репутації немає плям.

Віра.

Любомир Гузар родом із сім'ї львівських інтелігентів. Серед його дідів і прадідів були священики, котрі служили у Львові та Галичі. Тому десятирічним він прийняв незвичайне для дитини рішення поступити в релігійну школу при одному зі львівських монастирів. Однак настоятель, який розумів, яке майбутнє в СРСР очікує молодого священика, його відрадив. Це було в 1943 році, в розпал війни. Ще через рік родині Гузара вдалося втекти з СРСР і емігрувати до США.

² Ольга Духнич. Як Любомир Гузар став моральним авторитетом нації // Новое время. – №30 від 21 серпня 2015.

У підсумку більша частина життя майбутнього глави церкви минула за межами України. Через це, як зізнається Гузар, він досі відчуває себе на Батьківщині чужаком. «Він виріс у нерадянської культурі, тому багато що в психології українців йому незрозуміло й досі, – згадує Борис Білинський, однокласник Гузара по львівській гімназії та його близький товариш. – Наприклад, [він не розуміє] як ми можемо публічно відстоювати одну точку зору, а в близькому оточенні говорити протилежне? Він так не звик».

У Нью-Йорку Гузар отримав релігійну освіту в лоні УГКЦ, яку в СРСР на той час вже заборонили. Ця церква в еміграції стала центром не тільки духовного, але й соціального життя, і цю ідею він через 50 років поверне в Україну – однією зі сфер діяльності УГКЦ стане розвиток волонтерства та соціального підприємництва.

Наприкінці 60-х років Гузар познайомився з чинним предстоятелем УГКЦ Йосипом Сліпим. Після 18 років сибірських заслань радянські власті нарешті відпускали опального ієрарха в Рим, вважаючи, що літній і німецький Йосип вже не зможе відродити церкву. Враження від спілкування з владикою було таке велике, що Гузар вирішив піти за ним до Риму з тим, щоб продовжити релігійне навчання. Отримавши ступінь доктора богослов'я, він стає ченцем-настоятелем в монастирі Студіон, в передмісті Риму, а потім і помічником Сліпого.

Саме тоді у молодого священика розкривається талант вирішувати конфлікти і протиріччя в простій бесіді. Очільник церкви відправляв Гузара вибудовувати діалог з церковними громадами Канади, Парагваю, Бразилії, Австралії та інших країн, де була присутня УГКЦ. «Тоді я зрозумів, що люди скрізь однакові, – з посмішкою згадує той час Гузар. – Їх турбують одні й ті ж проблеми, і якщо ви до них добрі, то і вони будуть добрі до вас».

У 1977 році в житті церкви сталося абсолютно незвичайна подія. Кардинал Сліпий вирішує потай від Ватикану висвятити трьох єпископів для української церкви, одним із яких став Гузар. «Логіка Сліпого була простою: єпископат в УГКЦ з його відходом з життя міг просто перерватися», – пояснює Борис Гудзяк, перший єпископ єпархії Святого Володимира Великого в Парижі і президент Українського католицького університету у Львові.

Про рукоположення Гузар не говорив наступні 19 років, і тільки в 1996 році його регалії підтвердив Папа Римський Іоанн Павло II. «Те, як Гу-

зар, будучи єпископом, 19 років жив скромним життям ченця-аскета, – це урок дивного людського смирення», – згадує Мирослав Маринович, правозахисник, релігієзнавець і друг Гузара. У 1984 році Йосип Сліпий вмирає, і Рим призначає главою УГКЦ Мирослава Любачівського, при якому на початку 1990-х церква фактично повертається в Україну. Через кілька років Любачівський тяжко захворів, і його правою рукою і де-факто главою УГКЦ стає Гузар.

Церква.

Найбільшим внеском Гузара у розвиток УГКЦ фахівці бачать те, що ця церква не просто стала однією з найбільш популярних в Україні, але й тепер включена у світовий християнський контекст. Будучи предстоятелем УГКЦ, Гузар з'являвся у Ватикані в одязі, традиційному для церкви східного обряду. Він тим самим підкреслював ідентичність церкви, незважаючи на підпорядкування Папі римському. Також Гузар переніс свою резиденцію зі Львова до столичного Києва, підкреслюючи тим самим національне, а не локальне значення УГКЦ.

У 2011 році раптово для багатьох владика Гузар публічно оголосив про свій відхід з поста глави церкви, посилаючись на проблеми зі здоров'ям. Проте вплив на УГКЦ він, на думку багатьох, з тих пір зовсім не втратив. Як він сам віджартувався, передаючи справи: «Я не лізу на піч, де буду сидіти дідком. Багато чого ще хочу зробити».

Після того, як предстоятель оголосив про відставку, синод церкви несподівано вибрав на його місце наймолодшого єпископа УГКЦ – 40-річного Святослава Шевчука. Багато поставилися до такого вибору насторожено. На що Гузар лише посміхався. «Брати, молодість, можливо, і гріх, але не переживайте – з кожним новим днем він спокутується», – цитує його по пам'яті журналіст Дмитро Симанський.

Розмови з Богом.

«Моя мрія про Україну ще не здійснилася, зовсім ні, – говорить Любомир Гузар. – Українське суспільство все ще дуже розділене, і питання зовсім не в нинішній війні. Нас довгий час ділили між різними країнами. Через це ми не хочемо і не вміємо спілкуватися один з одним. Ми не відчуваємо єдності, а значить, і власної сили. Війна, якою жахливою вона не була б, це і шанс подолати нашу відчуженість один від одного».

«Разом із Гузаром до українських церков прийшла європейська культура спілкування з політичними інститутами – не просити матеріальних пільг для себе, а говорити про принципи і цінності», – зауважує Юрій Чорноморець.

На питання про те, як бути моральним авторитетом для цілої країни, відповідає просто: «Я не знаю». І після паузи продовжує: «Священик просто повинен служити людям. У мене ніколи не було відповідей на всі питання, немає їх і зараз. Тому багато чому я вчився і вчуся в інших людей. У молитвах я прошу Бога, щоб він, як батько, зайнявся нами, а ми навчилися бути відповідальними людьми і поважати один одного. Без цього нам не побудувати здорового суспільства».

ДОДАТОК 3: Роздатковий матеріал

СИТУАЦІЇ ДЛЯ РОЗГЛЯДУ З УЧНЯМИ (БУЛІНГ):

Ваші друзі починають обзивати вас, посилаючи вам загрозливі текстові повідомлення, і примушують віддавати їм різні речі. Ви відчуваєте себе погано, коли таке відбувається. Як ви повинні вчинити?

1. Ніяк. Напевно, ви зробили щось не те, тому друзі стали так поводитися.
2. Почніть обзивати їх у відповідь і погрожувати їм.
3. Поговоріть з батьками або вчителем і розкажіть їм, що відбувається.
4. Щось ще (вільний кут).

Група учнів у вашому класі поширює про вас образливі чутки, розсилаючи усім SMS-ки. Багато однокласників тепер не хочуть з вами сидіти або розмовляти. Навіть ваші друзі починають думати, що ці чутки – правда. Як ви повинні вчинити?

1. Ніяк. Ніхто не повірить вам, якщо усі вважають, що ці чутки – правда.
2. Почніть поширювати неприємні чутки про інших однокласників.
3. Розкажіть усім, що це помилкові чутки.
4. Щось ще (вільний кут).

Ваша старша сестра або старший брат увесь час штовхають і б'ють вас, коли ніхто не дивиться, і говорять вам, що, якщо ви розкажете кому-небудь про це, то битимуть вас ще сильніше. Як ви повинні вчинити?

1. Розказати батькам або учителям про те, що відбувається.
2. Попросити ваших друзів у школі допомогти вам в боротьбі з нею/ним.
3. Сказати їй/йому, що вам боляче, і попросити її/його перестати це робити.
4. Щось ще (вільний кут).

Ваш учитель продовжує обзивати вас «тупим» кожний раз, коли ви даєте неправильну відповідь у класі, і говорить, що немає сенсу навіть намагатися навчити вас, оскільки ви не здатні до навчання. Інші учні почали також обзивати вас. Як ви повинні вчинити?

1. Відразу ж піти до директора і розповісти йому про те, що відбувається.
2. Почати пропускати уроки, оскільки вам не подобається ходити в школу.
3. Запитати у своїх батьків, чи можете ви перейти в інший клас або в іншу школу.
4. Щось ще (вільний кут).

Ви помічаєте, що один із ваших друзів обзиває і насміхається над молодшими дітьми в літньому таборі. Ваш друг також став забирати у них речі. Як ви повинні вчинити?

1. Розповісти керівникам табору про те, що відбувається, не повідомивши вашого друга.
2. Допомогти вашому другу забирати речі у молодших дітей, щоб він не почав віднімати їх у вас.
3. Сказати вашому другу, що те, що він робить – неправильно, і що він повинен залишити молодших у спокої.
4. Щось ще (вільний кут).

Групам старших дітей з іншої школи подобається чіплятися до молодших дітей з вашої початкової школи. Вони чекають, щоб упіймати самотню дитину, яка йде додому, або того школяра, що очікує на автобус, оточують його або її, відбирають гроші, їжу чи іграшки. Вони також кидають каміння і погрожують зробити що-небудь гірше. Як ви повинні вчинити?

1. Бути дуже обережним і ходити в школу і зі школи групою.
2. Розповісти дорослим у вашій школі про те, що відбувається, і попросити допомоги.
3. Носити каміння або ніж для свого захисту.
4. Щось ще (вільний кут).

Ви ображаєте когось зі своїх друзів, оскільки він погано читає і пише; нещодавно він почав сидіти один. Одного дня ви помітили сльозу в очах дитини. Як ви повинні вчинити?

1. Ніяк. У нього просто був поганий день, і це не має до вас ніякого стосунку.
2. Перестати ображати друга і запитати в нього, чому він плакав.
3. Сказати вашому другу, що ви більше не ображатимете його перед усіма, але що він дійсно «трішки тупить» і що йому потрібно узяти декілька додаткових уроків.
4. Щось ще (вільний кут).

СИТУАЦІЇ ДЛЯ РОЗГЛЯДУ З ДОРОСЛИМИ (МОБІНГ)

Один зі співробітників вашої установи після невдалих залицянь до нової працівниці й отримання від неї відкоша, почав поширювати про неї неправдиву інформацію непристойного змісту. Молода дівчина стала помічати єхидні погляди у свій бік від декого з працівників і часто після виробничих перерв з'являлася на робочому місці зі сльозами в очах. Як ви повинні вчинити?

1. Заспокоїти дівчину, сказавши, що така ситуація завжди відбувається, коли з'являється нова співробітниця.
2. Повідомити пліткарю, що в разі повторення таких образ він отримає від вас по «наглій пиці».
3. Поговорити зі співробітниками і сказати, що на місці цієї дівчини могла б бути їхня дитина чи родичка.
4. Щось ще (вільний кут).

У вашому населеному пункті відбуваються вибори до місцевих рад. Дізнавшись про те, що ви плануєте голосувати не за того кандидата, за якого хоче голосувати більшість ваших сусідів літнього віку, вони починають «нагороджувати» вас і вашу родину неприємними епітетами, робити вам маленькі прикросці. Як ви повинні вчинити?

1. Мовчки стерпіти образи, подумавши про них «Що з літ, то й і з розуму».
2. Запросити кандидата на зустріч із мешканцями вашої громади.
3. Почати палку суперечку з вашими політичними опонентами.
4. Щось ще (вільний кут).

Дехто зі співробітників офісу, в якому ви працюєте, називають вас «вискочкою» через те, що ви прагнете внести щось нове, інноваційне в рутинне середовище вашої компанії. Часто лунають у ваш бік слова «А тобі воно треба, будь як усі». Як ви повинні вчинити?

1. Відразу ж піти до керівника і розповісти йому про те, що відбувається.
2. Звільнитися з роботи, спостерігаючи безперспективність своїх задумів.
3. Знайти однодумців і разом з ними спробувати змінити ситуацію, продемонструвавши всі переваги нововведень.
4. Щось ще (вільний кут).

У вашому колективі стало відомо, що одна зі співробітниць – ВІЛ-інфікована. Навколо неї відразу утворилася стіна відчуження. Часто працівники проміж себе вживають слова «Сама винувата», «Проститутка», «Її слід ізолювати» тощо. Ви як людина, котра володіє достовірною інформацією про шляхи передачі ВІЛ, зробіте так:

1. Поводитиметеся спокійно, знаючи, що ця людина не становить ніякої загрози для оточуючих.
2. Розповісте іншим, що вона така ж сама член колективу, як і інші, і не заслуговує на приниження та цькування.
3. Розповісте щось таємне і неприємне про ту особу, котра розкрила конфіденційну інформацію про колегу.
4. Щось ще (вільний кут).

Новий працівник у вашій організації – біженець. Ваші колеги увесь час говорять йому щось образливе, расистське, глузують з його української мови і кажуть йому, щоб він повертався до себе додому. Як ви повинні вчинити?

1. Приєднатися до них, він – не ваш друг, тому вам не потрібно турбуватися про нього.
2. Розповісти вашому керівникові, що ваші співробітники говорять новому співробітнику расистські (ксенофобські) речі.
3. Запропонувати йому на зборах колективу розповісти про те, чому він не захотів залишатися на тимчасово окупованій території, та допомогти йому адаптуватися до соціального середовища.
4. Щось ще (вільний кут).

ДОДАТОК 4: Інформація для тренера

ВАСИЛЬ СИМОНЕНКО «ТИ ЗНАЄШ, ЩО ТИ – ЛЮДИНА?..»

Ти знаєш, що ти – людина?
Ти знаєш про це чи ні?
Усмішка твоя – єдина,
Мука твоя – єдина,
Очі твої – одні.

Більше тебе не буде.
Завтра на цій землі
Інші ходитимуть люди,
Інші кохатимуть люди –
Добрі, ласкаві й злі.

Сьогодні усе для тебе –
Озера, гаї, степи.
І жити спішити треба,
Кохати спішити треба –
Гляди ж не проспи!

Бо ти на землі – людина,
І хочеш того чи ні –
Усмішка твоя – єдина,
Мука твоя – єдина,
Очі твої – одні.

16 листопада 1962 року (В. Симоненко. У твоєму імені живу. – К.: Веселка, 1994).

МАТЕРІАЛИ ПІДГОТОВЛЕНІ З ВИКОРИСТАННЯМ ВИДАНЬ:

1. Право дитини на сім'ю. Тренінговий курс для спеціалістів соціальної сфери./Автори упорядники: С.Ю. Буров, Т.В. Війцях, Є. В. Дубровська та ін.; За заг. ред. Г.М. Лактіонової. — К.: Основа-Принт, 2007. — 432 с.
2. Марек Новицький, «Що таке права людини», За матеріалами Вищого Міжнародного курсу захисту прав людини, Гельсінська Фундація прав людини (Варшава, Польща)
3. “COMPASS - A manual on human rights education with young people”, Council of Europe Publishing
4. Бишоп С. Тренинг ассертивности / С. Бишоп. – С-Пб. : Питер, 2001. – 208 с.
5. Культура життєвого самовизначення. Ч. III. Старша школа : метод. посіб. / наукове керівництво та редакція І. Д. Зверєвої. – К., 2004. – С. 232–262 (авт. Г. М. Лактіонова, В. С. Петрович, Т. П. Цюман та ін.).
6. Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція : метод. посіб. для виховної роботи з учнями з питань протидії торгівлі людьми: 11 клас / наук. кер. та ред. І. Д. Зверєвої та Ж. В. Петрочко. – К. : ФО-П Буря О.Д., 2014. – С. 6□48 (автори І. Д. Зверєва, А. В. Калініна).
7. Себе зрозуміти, себе змінити : навч. посіб. / М-во освіти і науки України ; упоряд. С. Максименко, О. Главник. – К. : Главник, 2006. – 128 с.

Автор-упорядник розділу
Петрович В.С.

«ПРОГРАМА 15»

ЗУСТРІЧ 11
«ЛЮДСЬКА ТА ОСОБИСТА ГІДНІСТЬ»

Методичний посібник

За заг. редакцією: Головатого В.Г., Долиняк У.Б.

Літературний редактор Білоцерківець І.П.

Художник-ілюстратор Рясна В.М.

Для безкоштовного розповсюдження

Папір офсетний. Друк офсетний. Формат 70х100 1/16.

Ум.-друк. арк. 3,56. Обл.-вид. арк. 3,5. Наклад 500 пр.

Видавництво: .

Підготовка та видання матеріалів здійснені в рамках проекту «Профілактика ВІЛ та підтримка психосоціального здоров'я в Україні – робота в громадах за «Програмою 15», впровадженого Українським фондом «Благополуччя дітей» за фінансової підтримки Протестантської Асоціації зі Співробітництва та Розвитку «Хліб для світу».

Brot
für die Welt



Підготовка та видання матеріалів здійснені в рамках проекту «Профілактика ВІЛ та підтримка психосоціального здоров'я в Україні – робота в громадах за «Програмою 15», впровадженого Українським фондом «Благополуччя дітей» за фінансової підтримки Протестантської Асоціації зі Співробітництва та Розвитку «Хліб для світу».