



- Дитина потребує вашої любові найбільше саме тоді, коли вона найменше на неї застосує.

(Ерма Болбек)

- Неодмінно балуйте дітей, невідомо, які випробування їм приготувало життя.

(Антуан де Сент-Екзюпері)



Підготувала:  
вчитель методист  
Задарчівщина Н.М.



## Медіація – посередництво в урегулюванні конфліктів

У демократичних державах при розв'язанні спорів крім традиційної системи судів і арбітражу використовують процедуру посередництва, яка називається медіацією.

Медіація як альтернативний метод розв'язання конфліктів стає все більш популярною в учбових закладах.

Медіація – це професійна діяльність у сфері організації комунікації, яка має свої правила, достатньо регламентовану процедуру, детально відпрацьовані комунікативні техніки і стратегії.

Під час медіації посередник:

- організовує процес спілкування;
- забезпечує безпеку учасникам конфлікту;
- створює умови для повного прояснення ситуації;
- спрямовує хід переговорів в конструктивне русло;
- стимулює пошук і пропозиції конструктивних рішень;
- організовує обговорення пропозицій;
- досягає повного розуміння сторонами досягнутих домовленостей.

## Правила вирішення конфлікту

- Станьте на позицію співрозмовника. Погляньте на ситуацію «її очима»
- Детально опишіть у ситуації те, що не влаштовує вас, будьте об'єктивні.
- Розповідайте про свої почуття в даній ситуації.
- Вислухайте опонента: не перебивайте, не сперечайтесь, покажіть, що ви слухаєте й готові дійти згоди.
- Не вдавайтеся до ультиматуму, внесіть конкретні пропозиції щодо зміни ситуації: «Я хотів би...», «Я вас прошу...» тощо.
- Контролюйте емоції, тему розмови, стиль мовлення: не допускайте грубощів.



## Вчимося вирішувати конфлікти

*Конфлікти часто не мають причин, але завжди мають наслідки.*

**I Карлов**

## Що таке конфлікт?

Конфлікт – суперечність, яка виникає під час розв'язання питань виробничого, громадського, або особистого характеру. Конфлікти виникають у випадку зіткнення поглядів, інтересів, прагнень різних осіб чи груп людей. Конфлікти бувають:

**Конструктивні** – позитивно впливають на життя людей і суспільства, є джерелом самовдосконалення і саморозвитку особистості. Виявляються у принципових зіткненнях думок, дискусіях.

**Деструктивні** – призводять до війн, насильства, розриву стосунків, до самотності. Ці конфлікти потрібно швидко залагоджувати і ліквідувати.



*Компроміс – це вихід із конфлікту шляхом взаємовигідних поступок.*

## Причини конфліктів:

**Об'єктивні** – зіткнення матеріальних і духовних інтересів, помилки керування, слабка розробленість правових нормативних процедур вирішення міжособистісних суперечностей, недолік для людини матеріальних і духовних благ, сформований спосіб життя, що сприяє підвищенню агресії.

**Суб'єктивні** – нездатність зрозуміти іншу людину, незбалансована рольова взаємодія, нетерпимість до думок інших, дратівливість і хворобливе сприйняття зауважень і порад, невірноваженість характеру, егоїзм, прагнення до лідерства, прискіпливість, схильність до пліток і підбурення.

## Алгоритм дії в конфліктній ситуації:

- виділити суть проблеми: виявити причини (приховані і явні);
- побачити її збоку: зрозуміти доводи опонента;
- поставити себе на місце іншої людини; зберегти позитивне ставлення до опонента, відокремити відносини й емоції від проблеми;
- шукати розумне, конструктивне вирішення проблеми.

## Шляхи розв'язання конфліктів

**Відхід** – утриматися від заперечення. Цей шлях не дозволяє розв'язати конфлікт, а лише тимчасово відкласти його прояв.

**Згладжування** – замовчування розбіжностей, виділення спільних інтересів, спірні питання не обговорюються.

**Компроміс** – переговори, пошук проміжних позицій.

**Примушування** – учасники конфлікту непримиренні антагоністи.

**Конфронтація** – відкритий обмін думками про конфлікт або проблему. Спільне обговорення розбіжностей для вироблення рішення, прийняття для обох сторін. Це найкращий шлях для ефективного розв'язання конфліктів.





## ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЩОДО ТЕБЕ ЗДІЙСНЮЄТЬСЯ КІБЕРБУЛІНГ?

- Залишайся спокійним (-ою)
- Не відповідай
- Роби скріншоти
- Заблокуйте кібербулера
- Подай скаргу
- Поділись своїми переживаннями з дорослим, якому довіряєш
- Не бійся вживати рішучих заходів

- переглянь та налаштуй приватність своїх акаунтів у соціальних мережах;
- захисти свою інформацію надійним паролем та час від часу змінюй його;
- залиш відмітку геолокації на телефоні та інших гаджетах вимкненою (ввімкнена геолокація може підказати зловмисникам, де ти проживаєш, твій навчальний заклад тощо);
- вказуй мінімум особистої інформації про себе, батьків та інших близьких людей.



ЯК НЕ СТАТИ  
ЖЕРТВОЮ  
КІБЕРБУЛІНГУ?





## ЩО ТАКЕ КІБЕРБУЛІНГ?

Кібербулінг, або булінг в Інтернеті – це умисне цькування людиною або групою людей певної особи у Інтернет-просторі, як правило, протягом тривалого часу.

Мета кібербулінгу різниться в залежності від його форми, однак в будь-якому випадку вона пов'язана із завданням шкоди іншій людині – у першу чергу, психологічної, однак шкода може бути й матеріальною або фізичною, якщо насильство з онлайн-середовища перейде у реальну площину.



**Телефон Національної дитячої лінії довіри,  
куди ти можеш зателефонувати та поділитися  
усіма своїми переживаннями,  
а також отримати консультацію:**

**116 111**

## ЩО РОБИТИ, ЩОБ ЗМЕНШИТИ РИЗИК КІБЕРБУЛІНГУ?

- ✓ Контролюй поширення своєї особистої інформації та налаштуй приватність у власних акаунтах (воя сторінка у соціальних мережах має бути закрита та містити мінімум особистої інформації та бути відкритою лише для тих безпечних однолітків та дорослих, яких ти знаєш у реальному житті.)
- ✓ Перевіряй все, що надсилаєш знайомим і незнайомим людям та публікуєш в Інтернеті, за допомогою запитання-тесту «Біл-борд»
  1. Уяви собі великий білборд, який розташований посеред вулиці району/у центрі міста/біля навчального закладу.
  2. Уяви, що інформація, яку ти хочеш запостити/написати, буде розміщена на ньому.
  3. Якщо не проти, що її побачать усі, то спокійно можна постити, а якщо стає незатишно – ще раз критично оціни її.
- ✓ Додавай у «друзі» тільки реально знайомих безпечних людей.



«Коли дорослий б'є дорослого,  
ми це називаємо  
напад. Коли дорослий б'є  
дитину,  
ми це називаємо дисципліна». -  
психолог Х. Делінной



«ЗЛИТИСЯ, КРИЧАТИ чи БИТИ  
ДИТИНУ за те,  
що вона злиться, кричить чи  
б'ється - це як...  
кидання болотем у брудну  
дитину з надією, що  
вона стане від цього чистою»

НАСИЛЬСТВУ  
НЕМАЄ  
ВИПРАВДАННЯ!

## ДІЄВІ ЗАХОЧЕННЯ!

- ✓ Похвала
- ✓ Обійняти, приголубити
- ✓ Посміхнутися;
- ✓ Подарунок, нагорода
- ✓ Піти кудись разом
- ✓ Пограти в улюблену гру
- ✓ Дозволити щось зробити  
зайнятися улюбленою справою
- ✓ Виконання бажань
- ✓ Схвалення вчинку

## Пам'ятайте, що існує безліч способів зняття напруги та розрядки!

- ▶ Відверніться на короткий час, підіть в іншу кімнату, можливо навіть вийдіть з будинку (по можливості). Поясніть дитині свої дії, розкажіть про свої почуття, коли повернетесь додому.
- ▶ Якщо дозволяють обставини, змусіть себе відключитися і спробуйте розслабитися, займіться будь-якою фізичною працею, прийміть душ (ванну), вимийте посуд або нарешті потримайте руки під краном з водою, вмийте обличчя.
- ▶ Тільки у спокійному стані ви зумієте з'ясувати для себе, чого ви хочете і чого вимагаєте від дитини, і вчинити справедливо.
- ▶ У стані ж гніву і напруження ви здатні поводитися агресивно, можете образити дитину і дозволити собі висловлювання, які тільки посилять у неї почуття протесту і непослуху, погіршать її поведінку, і ви ще більше віддаляєтеся один від одного



*Якщо ви вважаєте, що образили дитину, ви повинні щиро вибачитися перед нею. Це навчить вашу дитину чинити так само у випадку, якщо вона когось образить (зокрема, і вас)!*



## ЩО ТАКЕ КОНФЛІКТ?

Конфлікт – суперечність, яка виникає під час розв'язання питань виробничого, громадського, або особистого характеру. Конфлікти виникають у випадку зіткнення поглядів, інтересів, прагнень різних осіб чи груп людей.

### Конфлікти бувають:

**01.** Конструктивні – позитивно впливають на життя людей і суспільства, є джерелом самоудосконалення і саморозвитку особистості. Виявляються у принципових зіткненнях думок, дискусіях.

**02.** Деструктивні – призводять до війн, насильства, розриву стосунків, до самотності. Ці конфлікти потрібно швидко залагоджувати і ліквідувати.



ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ



**ВЧИМОСЯ  
ВИРІШУВАТИ  
КОНФЛІКТИ**

## ПРАВИЛА ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТУ

- ⚡ Станьте на позицію співрозмовника.
- ⚡ Погляньте на ситуацію «її очима»
- ⚡ Детально опишіть у ситуації те, що не влаштовує вас, будьте об'єктивні.
- ⚡ Розповідайте про свої почуття в даній ситуації.
- ⚡ Вислухайте опонента: не перебивайте, не сперечайтесь, покажіть, що ви слухаєте й готові дійти згоди.
- ⚡ Не вдавайтесь до ультимативу, внесіть конкретні пропозиції щодо зміни ситуації: «Я хотів би...», «Я вас прошу...» тощо.
- ⚡ Контролюйте емоції, тему розмови, стиль мовлення: не допускайте грубощів.

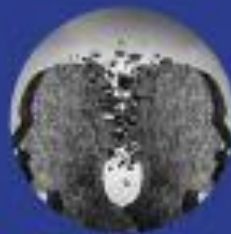




## Причини конфліктів:

**Об'єктивні** – зіткнення матеріальних і духовних інтересів, помилки керування, слабка розробленість правових нормативних процедур вирішення міжособистісних суперечностей, недолік для людини матеріальних і духовних благ, сформований спосіб життя, що сприяє підвищенню агресії.

**Суб'єктивні** – нездатність зрозуміти іншу людину, незбалансована рольова взаємодія, нетерпимість до думок інших, дратівливість і хворобливе сприйняття зауважень і порад, невірноваженість характеру, егоїзм, прагнення до лідерства, прискіпливість, схильність до пліток і підбурення.



## Алгоритм дії в конфліктній ситуації:

- ☑ **виділити суть проблеми: виявити причини (приховані і явні);**
- ☑ **побачити її збоку: зрозуміти доводи опонента;**
- ☑ **поставити себе на місце іншої людини; зберегти позитивне ставлення до опонента, відокремити відносини й емоції від проблеми;**
- ☑ **шукати розумне, конструктивне вирішення проблеми.**



## ШЛЯХИ РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ

**Відхід** – утриматися від заперечення. Цей шлях не дозволяє розв'язати конфлікт, а лише тимчасово відкласти його прояв.

**Згладжування** – замовчування розбіжностей, виділення спільних інтересів, спірні питання не обговорюються.

**Компроміс** – переговори, пошук проміжних позицій.

**Примушування** – учасники конфлікту непримиренні антагоністи.

**Конфронтація** – відкритий обмін думками про конфлікт або проблему. Спільне обговорення розбіжностей для вироблення рішення, прийняття для обох сторін. Це найкращий шлях для ефективного розв'язання конфліктів

Психологічна служба закладу освіти



## «Куди можна звернутись у ситуації насильства, булінгу?»

- до поліції за номером «102»
- центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді
- дільничного офіцера поліції
- шкільного офіцера поліції
- служби у справах дітей
- медичного працівника
- громадських організацій, які працюють в сфері захисту прав та інтересів дітей.



Зателефонуй на Національну дитячу «гарячу лінію» за номером 0-800-500-225 (безкоштовно зі стаціонарних) або 116 111 (безкоштовно з мобільних), тебе обов'язково вислухають та допоможуть

**БУДЬ ТИМ ХТО  
ЗУПИНИТЬ  
НАСИЛЬСТВО!**



## Є над чим подумати



Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш називатися людиною. (Сааді)



Байдужість - це найвища жорстокість. (М. Уїлсон)



Жорсткість і боязкість - одного поля ягоди. (І.Шевелєв)

Віддай людині крихітку себе.



За це душа поповнюється світлом. (Л. Костенко)



### Як впоратися з ситуацією самостійно

- ✓ Ігноруйте кривдника. Якщо є можливість, намагайтесь уникнути сварки, зробіть вигляд, що вам байдуже і йдіть геть. Така поведінка не свідчить про боягузтво, адже, навпаки, іноді зробити це набагато складніше, ніж дати волю емоціям.
  - ✓ Якщо ситуація не дозволяє вам піти, зберігаючи самовладання, використайте гумор. Цим ви можете спантеличити кривдника/кривдників, відволікти його/їх від злого наміру.
  - ✓ Стримуйте гнів і злість. Адже це саме те, чого домагається кривдник. Говоріть спокійно і впевнено, покажіть силу духу.
  - ✓ Не вступаєте в бійку. Кривдник тільки й чекає приводу, щоб застосувати силу. Що агресивніше ви реагуєте, то більше шансів опинитися в загрозливій для вашої безпеки і здоров'я ситуації.
  - ✓ Не соромтесь обговорювати такі загрозливі ситуації з людьми, яким ви довіряєте. Це допоможе вибудувати правильну лінію поведінки і припинити насилля.
- ОБОВ'ЯЗКОВО ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ДО БАТЬКІВ АБО ВЧИТЕЛЯ!



**ДОПОМОГТИ ДИТИНІ, ЯКА СТРАЖДАЄ ВІД БУЛІНГУ ДУЖЕ ПРОСТО – НЕ ПІДТРИМУВАТИ АГРЕСОРА ЧИ АГРЕСОРКУ. ЯКЩО БАЧИШ, ЩО З КОГОСЬ НАСМІХАЮТЬСЯ, ПОКАЖИ СВОЮ ПІДТРИМКУ, ДОПОМОЖИ ВИЙТИ З ЦІЄЇ СИТУАЦІЇ**

## **БАТЬКИ!**

*Розгляньте можливість мирного вирішення конфліктів у сім'ї без застосування фізичної сили на основі співпраці та спільного творчого пошуку виходу із ситуації разом із дитиною.*

*Пам'ятайте, що існує безліч альтернатив тілесному покаранню*



Психологічна служба закладу освіти



## **ВИХОВАННЯ БЕЗ НАСИЛЛЯ**



**НАШ МЕТОД  
ВИХОВАННЯ –  
ЛЮБОВ, БЕСІДА,  
РОЗУМІННЯ!**





## Наслідки булінгу

ЗАМКНУТІСТЬ

СТРАХ

БЕЗСОННЯ

НИЗЬКА САМООЦІНКА

АГРЕСІЯ

ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я

ТРИВОЖНІСТЬ

ЗАЛЕЖНОСТІ

ПОТРАПЛЯННЯ ПІД ВПЛИВ

САМОТНІСТЬ

СУІЦИДАЛЬНІ НАСТРОЇ ТА ІНШІ НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ

“

*Насильство – це застосування силових методів, або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабких або тих, хто не може чинити опір*

”

## Як розпізнати дитину, яка стала жертвою булінгу?

Дитина навряд чи розповість вам про те, що їй булять. Тому уважно придивіться до її поведінки та можливих зовнішніх ознак булінгу:

- образливі або принизливі відео у соціальних мережах (кібербулінг)
- поламані іграшки і особисті речі брудний або розірваний одяг
- розірвані зошити та підручники
- жувальна гумка у волоссі
- забруднений крейдою одяг
- інші ознаки фізичних знущань.