



Світлана КОЗАЧУК,
вчителька біології та основ здоров'я Сєврюківської гімназії Антонінської
селищної ради Хмельницького району

Соціальні навички на уроках «Здоров'я, безпека та добробут»

Соціальні навички є фундаментом здорових взаємин, ефективної комунікації та здатності учнів до мирного співіснування. На уроках «Здоров'я, безпека та добробут» особливого значення набуває формування цілісного розуміння прав, навичок взаємодії без агресії та здатності знаходити рішення навіть у складних ситуаціях. Сучасна школа відіграє роль середовища, де дитина не лише засвоює знання, а й навчається соціальній поведінки, що допомагає уникати конфліктів та підтримувати емоційний добробут.

Ненасильницьке спілкування (комунікація без насильства (далі — КБН)), визначається як метод, розроблений психологом Маршаллом Розенбергом. Він ґрунтується на емпатії, щирості та співчутті й спрямований на уникнення конфліктів та досягнення взаєморозуміння. Основою підходу є зосередження на спостереженнях, почуттях, потребах і проханнях замість критики та звинувачень, що створює умови для чесного самовираження та глибокого слухання.

Комунікація без насильства — це підхід, що допомагає висловлювати власні почуття та потреби так, щоб не завдавати шкоди іншим, підкреслюючи, що агресія часто виникає через нерозуміння, невисловлені емоції та страх.

Ключовими елементами комунікації без насильства є:

1. Спостереження без оцінки. Ситуація описується фактами без ярликів і звинувачень. Для вирішення конфліктів застосовується формат «Я—повідомлення» (наприклад: «Я відчуваю...», «Мені важливо...»).
2. Усвідомлення почуттів. Називання емоцій сприяє зниженню рівня напруги (наприклад: «Я відчуваю роздратування / тривогу / сум...»).
3. Виявлення потреб. Приклад: «Мені важливо, щоб мене слухали».
4. Формулювання чітких і доброзичливих прохань (наприклад: «Будь ласка, дай мені завершити думку»).

Розвиток КБН сприяє формуванню емпатії, розумінню перспективи іншого та мирному вирішенню суперечок. Це суттєво знижує рівень булінгу й сприяє створенню безпечного, дружнього освітнього простору [1, с. 2].

Якщо комунікація без насильства спрямована на попередження конфліктів та розвиток емпатії, то наступним кроком у формуванні соціальних навичок стає медіація — інструмент мирного врегулювання суперечок.

Медіація — це процес, у якому нейтральна третя сторона (медіатор) допомагає конфліктуючим учасникам знайти взаємоприйнятне рішення. У школі роль медіатора виконується педагогами або спеціально підготовленими учнями — «шкільними медіаторами».

Принципами шкільної медіації є:

- Добровільність. Участь здійснюється лише за власним бажанням сторін.
- Неупередженість медіатора. Жодна зі сторін не отримує підтримки.
- Конфіденційність. Інформація, озвучена під час медіації, зберігається в її межах.
- Рівність сторін. Кожній стороні надається право висловитися.

Етапами медіації є:

- Створення безпечного простору. На початковому етапі встановлюються правила та визначається мета зустрічі.
- Опис ситуації. Проблема подається з різних точок зору.
- Виявлення потреб і емоцій. З'ясовується, що стоїть за висловлюваннями.
- Пошук рішень. Пропонуються варіанти та здійснюється пошук компромісу.
- Укладання угоди. Рішення закріплюється усно або письмово.

Медіація формує відповідальність, навички взаємоповаги та діалогу, сприяє створенню атмосфери довіри у класі й навчає дітей не боятися конфлікту, а бачити в ньому можливість для зростання. [4, с. 3]

Після опанування навичок медіації важливим завданням стає формування здатності самостійно й відповідально долати суперечки. У курсі «Здоров'я, безпека та добробут» акцент робиться на конструктивному вирішенні конфліктів як ключовій життєвій компетентності.

Конфлікт — невід'ємна складова взаємин між людьми, тому важливо формувати здатність не уникати суперечок, а управляти ними.

Стратегіями конструктивного вирішення конфліктів є:

1. Активне слухання. Перефразування, уточнення, демонстрація зацікавленості.
2. Пошук «виграш–виграш». Натомість змагання за перемогу, сторони шукають рішення, вигідне всім.
3. Контроль емоцій. Уроки курсу включають вправи на саморегуляцію та розвиток емоційного інтелекту.
4. Розвиток емпатії. Розвиток емпатії передбачає здатність поставити себе на місце іншої людини.
5. Навички переговорів. Формуються уміння аргументувати, слухати та досягати домовленостей.

Розвиток зазначених навичок забезпечує:

- зменшення агресивності та конфліктності у класному колективі;
- покращення психологічного клімату;
- виховання відповідальності за власні слова та дії;
- зростання самоповаги та впевненості учнів [2, с. 2].



Висновок

Формування соціальних навичок у рамках предмета «Здоров'я, безпека та добробут» є важливою складовою виховання покоління, здатного жити в демократичному, безпечному та поважному суспільстві. Комунікація без насильства сприяє відкритому та щирому висловлюванню. Медіація сприяє розвитку здатності чути іншого та відповідально шукати рішення. Конструктивне вирішення конфліктів забезпечує подолання труднощів без шкоди для стосунків.

Ці компетентності не тільки знижують рівень напруги у шкільному середовищі, а й формують ключові життєві навички, які учні використовуватимуть у дорослому житті. Вони сприяють зростанню емоційної грамотності та створюють підґрунтя для культури миру та взаємоповаги.

Використані джерела

1. Горбунова, Н. Навчання навичок ненасильницької комунікації в освітньому середовищі. Педагогічний дискурс, №12, 2021. Н. Навчання навичок ненасильницької комунікації в освітньому середовищі // Педагогічний дискурс, №12, 2021.

2. Конфлікти всередині класу: як вчитель чи шкільний психолог може допомогти порозумітися. – Режим доступу: <https://surli.cc/gjragu>

3. Розенберг, М. Ненасильницьке спілкування: мова життя. Київ: Основи, 2020. М. Ненасильницьке спілкування: мова життя. — Київ: Основи, 2020.

4. Український центр примирення та медіації. Біла книга шкільної медіації. Київ, 2019. шкільної медіації. Український центр примирення та медіації, 2019.



Катерина ХАБОВСЬКА,
заступник директора з навчально-виховної роботи Гуменецького ліцею
Кам'янець-Подільського району

Від булінгу до доброзичливості: кейс із практики

Тема булінгу — надзвичайно актуальна. Навчання дітей разом із закладу дошкільної освіти та багаторічне знання їхніх родин учителями не гарантує уникнення конфліктів, зокрема й системного цькування. Булінг у невеликому колективі може бути ще болючішим, бо його жертві нікуди подітися — всі один одного знають, і уникнути щоденного контакту з кривдниками практично неможливо.

Про актуальність проблеми свідчать дані досліджень ЮНІСЕФ:

- 67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу;
- 24% дітей стали жертвами булінгу;
- 48% дітей нікому не розповідали про випадки булінгу;
- 44% школярів були спостерігачами булінгу, але ігнорували його, бо їм було страшно за себе;
- більшість дітей зазнавали цькування за те, що вони мали вигляд, говорили, думали не так, як інші діти. [1]

Проте будь-який конфлікт — це ще й шанс. Шанс на зміни, на розвиток емоційної зрілості, на зростання колективу в бік доброзичливості й поваги. У цій статті ми розглянемо реальний кейс із сільської школи, де прояви булінгу вдалося не лише припинити, а й перетворити ситуацію на новий старт для всього класу.

Для кращого розуміння практичного виміру проблеми наведено реальний приклад — кейс із 6 класу сільської школи. До села переїхала внутрішньо переміщена особа — учениця Марія Р. Вона характеризувалася старанністю, інтересом до англійської мови, читанням сучасної літератури та багатим словниковим запасом. У класі, де більшість учнів навчалися разом із дитсадка, поява нової учениці сприймалася як «чужий елемент».

Вже з перших тижнів навчання було зафіксовано неприємні прояви з боку кількох однокласниць: перешіптування, глузування щодо зовнішнього вигляду та відповідей на уроках, насмішки про «городські манери». Спершу прояви сприймалися як «жарти», однак з часом ситуація набула системного характеру.

Булінг виявлявся у кількох формах:

- Словесні образи: «випендрьожниця», «городська пані», «чужа».
- Соціальна ізоляція: під час перерв ученицю ігнорували, не включали до команд під час ігор.
- Приховані дії: анонімні записки з образами, псування особистих речей (розмальований пенал, пошкоджений зошит).