

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ  
УКРАЇНЬКА АСОЦІАЦІЯ СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ І СПЕЦІАЛІСТІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
ПРЕДСТАВНИЦТВО МІЖНАРОДНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ З МІГРАЦІЇ (МОМ) В УКРАЇНІ  
ВБО «УКРАЇНСЬКИЙ ФОНД «БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ»

# Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція

методичний посібник для виховної роботи з учнями  
з питань протидії торгівлі людьми

## 11 клас

*Видання третє, доповнене*

УДК 37.017.4  
ББК 74.200.51  
0-75

**Автори-упорядники:**

Зверева І.Д., Калініна А.В., Москвіна Н.А., Петрочко Ж.В., Шеламкова А.М.

**Рецензенти:**

Безпалько О.В. – доктор педагогічних наук, професор, директор Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка;

Кириченко В.І. – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, завідувач лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України.

*Схвалено Міністерством освіти і науки України до використання у  
загальноосвітніх навчальних закладах, протокол № 3  
від 4 жовтня 2016 р.*

**Редактор:** Рустамова О.В.

**Дизайн видання:** Головатий В.Г.

**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. Звереві та Ж. В. Петрочко. – К. : ФО-П Савісько І.С., 2017. – 132 с.

Методичний посібник підготовлено в рамках проекту «Попередження торгівлі людьми шляхом розвитку соціальної роботи та мобілізації громад», що впроваджувався Представництвом Міжнародної організації з міграції в Україні у партнерстві з Українським фондом «Благополуччя дітей» та Західноукраїнським ресурсним центром за фінансової підтримки Швейцарської Конфедерації. Друк матеріалів здійснено в рамках проекту "Впровадження програми з попередження торгівлі людьми в інститутах післядипломної педагогічної освіти", що реалізував Український фонд "Благополуччя дітей" у співпраці з Представництвом Міжнародної організації з міграції в Україні за фінансування Міністерства міжнародних справ Канади.

Розраховано на вчителів, соціальних педагогів, психологів, інших фахівців соціальної сфери, студентів вищих педагогічних навчальних закладів, слухачів курсів підвищення кваліфікації інститутів післядипломної педагогічної освіти, а також на всіх, хто не байдужий до проблем дітей в Україні.

ISBN 978-617-7402-12-0

УДК 37.017.4  
ББК 74.200.51

© Український фонд «Благополуччя дітей»  
© Представництво Міжнародної організації з міграції в Україні

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

## 6 ТРЕНІНГ 1. ОСОБИСТА ГІДНІСТЬ

9 Частина 1

16 Частина 2

22 Частина 3

33 Інформаційні матеріали для педагога

38 Роздатковий матеріал

## 49 ТРЕНІНГ 2. БЕЗПЕКА ЖИТТЯ

52 Частина 1

57 Частина 2

61 Частина 3

66 Інформаційні матеріали для педагога

91 Роздатковий матеріал

## 102 ТРЕНІНГ 3. ГРОМАДЯНСЬКА ПОЗИЦІЯ

105 Частина 1

110 Частина 2

115 Частина 3

120 Інформаційні матеріали для педагога

128 Роздатковий матеріал

## ЗМІСТ ТЕМАТИЧНИХ ВИХОВНИХ ГОДИН ТА ВИМОГИ ДО ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ

| Зміст матеріалу | Вимоги до рівня досягнень учнів |
|-----------------|---------------------------------|
|-----------------|---------------------------------|

### ТРЕНІНГ 1. ОСОБИСТА ГІДНІСТЬ

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Значення життєвих цінностей, гідної поведінки для життєвого благополуччя. Шляхи особистісного зростання.</p> | <p><b>Учень:</b></p> <p><u>знає:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- можливі шляхи особистісного зростання.</li> </ul> <p><u>розуміє:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поняття «гідність», «людська гідність», «особиста гідність»;</li> <li>- значимість гідної поведінки;</li> <li>- прагнення до особистісного зростання для життєвого благополуччя.</li> </ul> <p><u>уміє:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- аналізувати свої переконання та життєві цінності;</li> <li>- впевнено поводитися та має стійке бажання до змін;</li> <li>- розвивати особистісний потенціал.</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## ТРЕНІНГ 2. БЕЗПЕКА ЖИТТЯ

Сутність торгівлі людьми як комплексної проблеми та особливої форми насильства. Можливості державних установ та неурядових організацій щодо протидії торгівлі людьми, захисту прав дітей. Безпечна поведінка в різних життєвих ситуаціях.

**Учень:**розуміє:

- сутність торгівлі людьми як комплексної проблеми та особливої форми насильства.

уміє:

- використовувати можливості державних установ та потенціал неурядових організацій для захисту своїх прав та прав інших людей в протидії торгівлі людьми;
- безпечно поводитися та протидіяти торгівлі людьми в різних ситуаціях, у т.ч. під час перебування за кордоном;
- формувати активну позицію щодо захисту своїх прав та прав інших людей.

## ТРЕНІНГ 3. ГРОМАДЯНСЬКА ПОЗИЦІЯ

Сутність і роль громадянської позиції в житті людини. Формування власної громадянської позиції. Участь у житті суспільства шляхом розроблення та реалізації соціальних ініціатив щодо протидії торгівлі людьми.

**Учень:**розуміє:

- сутність понять «громадянськість», «громадянська позиція»;
- важливість визначення та формування власної громадянської позиції;
- значущість позитивної оцінки для особистості.

уміє:

- формувати позитивну самооцінку та виявляти власну громадянську позицію;
- планувати конкретні дії;
- узагальнювати та аналізувати набутий життєвий досвід.



## ТРЕНІНГ «ОСОБИСТА ГІДНІСТЬ»

**Мета:** сприяти усвідомленню учасниками понять «гідність», «людська гідність», «особиста гідність», значимості гідної поведінки, прагнення до особистісного зростання для життєвого благополуччя.

**Завдання тренінгу:**

- ❖ навчити учасників ідентифікувати почуття власної гідності;
- ❖ дати можливість відчувати вагомість своїх переконань та життєвих цінностей;
- ❖ сприяти формуванню навичок впевненої поведінки та усвідомленого бажання до змін;
- ❖ актуалізувати особистісний потенціал учасників для самовдосконалення, саморозвитку;
- ❖ показати шляхи особистісного зростання.

**Ключові слова:** особиста гідність, людська гідність, життєві цінності, особистісний потенціал, самовдосконалення, особистісне зростання, життєве благополуччя.

**Час, необхідний для проведення тренінгу:** 4,5 години



## СТРУКТУРА ТРЕНІНГУ

| Етап                                                        | Форми і методи роботи                 | Час,<br>хв. | Матеріали і обладнання                                  |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------|
| ЧАСТИНА 1 (90 хв.)                                          |                                       |             |                                                         |
| Вступ                                                       | Пояснення педагога                    | 3           | аркуш ватману з написаними метою та завданнями тренінгу |
| Принципи роботи на тренінгу                                 | Мозковий штурм                        | 7           | великий аркуш паперу                                    |
| Вправа «Цікаве ім'я»                                        | Індивідуальне представлення учасників | 10          |                                                         |
| Вправа «Очікування»                                         | Індивідуальні висловлювання учасників | 10          | різнокольорові стікери у вигляді кружечків              |
| Гідність: людська та особиста                               | Інформаційне повідомлення педагога    | 5           |                                                         |
| Вправа «Як відрізнити людину з почуттям особистої гідності» | Робота в малих групах                 | 20          |                                                         |
| Вправа «Цінності»                                           | Індивідуальна робота учасників        | 20          | по 7 стікерів на кожного учасника                       |
| Вправа «Чим я можу поступитися»                             | Робота в парах                        | 15          |                                                         |
| ЧАСТИНА 2 (90 хв.)                                          |                                       |             |                                                         |
| Що допомагає зберегти особисту гідність                     | Мозковий штурм з обговоренням         | 15          |                                                         |
| Вправа «Я вважаю, що...»                                    | Конфронтація                          | 10          | таблички з написами «Погоджуюся», «Не погоджуюся»       |
| Вправа «Мої сильні та слабкі сторони»                       | Індивідуальна робота                  | 10          |                                                         |
| Вправа «Моя найкраща якість»                                | Психологічне занурення                | 5           |                                                         |
| Вправа «Лист до себе в майбутнє»                            | Індивідуальна робота                  | 10          | приладдя для письма та малювання                        |



| Етап                                      | Форми і методи роботи                    | Час, хв. | Матеріали і обладнання                                       |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------|
| Вправа «Я хазяїн»                         | Рольова гра                              | 10       |                                                              |
| Вправа «Ризик»                            | Інтерактивна гра                         | 10       |                                                              |
| Вправа «Проектний малюнок»                | Індивідуальна робота, обговорення        | 20       | приладдя для письма та малювання                             |
| ЧАСТИНА 3 (90 хв.)                        |                                          |          |                                                              |
| Розвиток, саморозвиток, зростання         | Інформаційне повідомлення педагога       | 10       |                                                              |
| Вправа «Кроки до успіху»                  | Групова робота з обговоренням            | 15       | інформаційний матеріал (див. Роздатковий матеріал до вправи) |
| Вправа «Твоє майбутнє»                    | Індивідуальна робота                     | 15       |                                                              |
| Вправа «Точка опори»                      | Індивідуальна робота                     | 20       | аркуші паперу, фломастери, роздатковий матеріал              |
| Стратегія особистісного самовдосконалення | Інформаційне повідомлення педагога       | 10       |                                                              |
| Вправа «Планування саморозвитку»          | Індивідуальна робота                     | 10       |                                                              |
| Підбиття підсумків заняття                | Обговорення, індивідуальні висловлювання | 10       |                                                              |





## - ЧАСТИНА 1 -

### III Вступ (3 хв.)

**Мета:** ознайомити учасників з метою та завданнями тренінгу.

#### Хід проведення

Педагог повідомляє мету, завдання та розклад тренінгу. Він зазначає:

«Тренінг дасть змогу отримати відповіді на такі запитання:

- ❖ Що таке людська та особиста гідність?
- ❖ Що означає бути гідною людиною?
- ❖ Як набути впевненості у собі?
- ❖ Як забезпечити особистісне самовдосконалення?»

---

#### До уваги педагога

Мету та завдання тренінгу доцільно завчасно занотувати на аркуші фліп-чарту.

---

### III Принципи роботи на тренінгу (7 хв.)

**Мета:** виробити принципи роботи групи на тренінгу.

#### Хід проведення

Педагог зазначає, що для ефективної роботи на тренінгу (щоб досягти поставленої мети, завдань тренінгу та працювати в дружній, творчій атмосфері) учасники мають домовитися про принципи співпраці.

Пропонуються такі принципи:

- ❖ *принцип позитивності* (бути позитивними до себе та інших, не критикувати, виявляти терпимість, повагу);
- ❖ *принцип пунктуальності* (вчасно починати та закінчувати роботу над завданням; дотримуватись регламенту);
- ❖ *працювати на результат* (виявляти активність, усвідомлювати мету завдання, прислуховуватись до думок інших...).

Запитання для обговорення:

- ❖ Як ви вважаєте, як допоможуть нам правила на тренінгу?
- ❖ Для чого ми домовилися про принципи співпраці?

---

**До уваги педагога**

Принципи бажано записати на ватмані чи дошці та залишити на видному місці, щоб за необхідності до них можна було звернутися.

---

**III Вправа «Цікаве ім'я» (10 хв.)**

**Мета:** дати можливість учасникам представитися та надати цікаву інформацію про себе.

**Хід проведення**

Педагог пропонує кожному учневі розповісти цікаву історію про своє ім'я: що воно означає, хто вирішив дати вам саме це ім'я, на честь кого вас так назвали, з чим воно асоціюється, хто із відомих людей має таке ж ім'я тощо.

**III Вправа «Очікування» (10 хв.)**

**Мета:** допомогти учасникам сформулювати очікування від тренінгу.

**Хід проведення**

Педагог нагадує учням мету, завдання тренінгу.

На наступному етапі педагог пропонує учасникам на стікерах різного кольору написати свої очікування. Педагог звертає увагу підлітків на те, що вони мають відповісти на запитання: «Що вони очікують від тренінгу, що хочуть дізнатися, яку інформацію отримати, яких навичок набути для того, щоб цей тренінг був для них корисним?»

Учасники проговорюють написані очікування і приклеюють їх на фліп-чарті.

Запитання для обговорення:

- ❖ Чи допомогло вам написання і проговорення очікувань зрозуміти мету і завдання тренінгу?
- ❖ Чи усвідомили ви важливість тренінгу саме для вас?



❖ Чому важливо ставити особисті конкретні цілі на тренінгу?

### III Інформаційне повідомлення «Гідність: людська та особиста» (5 хв.)

**Мета:** сприяти усвідомленню учнями поняття «гідність», «людська гідність», «особиста (власна) гідність».

#### Хід проведення

Педагог знайомить учнів з поняттями «гідність», «людська гідність», «особиста (власна) гідність», використовуючи Інформаційні матеріали для педагога.

### III Вправа «Як відрізнити людину з почуттям особистої гідності» (20 хв.)

**Мета:** надати учасникам можливість зрозуміти, яким чином почуття особистої гідності впливає на поведінку людини, її манеру поводження, спілкування.

#### Хід проведення

Педагог об'єднує учасників у дві групи, кожна із груп отримує завдання:

**1 група** – описати, як виглядає, поводить, розмовляє людина, яка має почуття особистої гідності.

**2 група** – описати, як виглядає, поводить, розмовляє людина, яка не має почуття особистої гідності.

Після виконання завдання групи презентують свої напрацювання.

---

#### До уваги педагога

Важливо прослідкувати, щоб були названі такі характеристики *людини, яка має почуття особистої (власної) гідності*: впевненість, принциповість, толерантність, щирість, чесність, справедливість, вміння слухати і говорити, вміння твердо сказати «Ні», прямо і чесно висловлюватися, знання своїх прав, вміння відстоювати свою позицію, не порушуючи прав інших людей, вміння не принижуватися та не принижувати інших.

*Людина, яка не має почуття особистої гідності* відрізняється пасивною громадянською позицією, її життєва позиція «моя хата з краю». Але в такій людині може проявлятися активність у приниженні інших людей, проявах насилля та експлуатації. Така людина може виглядати слабкою, безсилою, метушливою,

неспокійною або мати агресивний вигляд, пильно вдивлятися в оточуючих, часто тримати «руки в боки» чи стискати кулаки.

У ході представлення груп педагог задає питання:

- ❖ Чи доводилося вам зустрічатися з людьми, які мають почуття особистої гідності?
- ❖ За яких обставин це було?
- ❖ За якими ознаками ви віднесли людину до тієї чи іншої категорії?
- ❖ Що можете сказати про ваше почуття гідності?
- ❖ Як воно проявляється? Наведіть приклади.
- ❖ Чи було вам коли-небудь соромно за свої вчинки? Чи пов'язано це з вашою особистою гідністю?

Запитання для обговорення:

- ❖ Що вам дала ця вправа?
- ❖ Які висновки ви для себе зробили?
- ❖ Чи дізналися ви щось нове?

### До уваги педагога

На вибір педагога може бути обраний інший варіант проведення цієї вправи, який полягає у створенні кожною групою скульптури людини з почуттям власної гідності та без неї. Фігура «ліпиться» з одного із учасників, якому інші «створюють» міміку, жести, пози.

### III Вправа «Цінності» (20 хв.)

**Мета:** надати можливість учасникам отримати реальний досвід відчуття вагомості своїх переконань і життєвих цінностей.

### Хід проведення

Учасникам пропонується на 6 кольорових стікерах одного кольору написати 6 (по одній на кожному стікері) найважливіших життєвих цінностей, які вони вже мають. Це можуть бути люди (рідні, друзі, кохані), якості, досягнення – все те, чим ми пишаємося.



Після завершення роботи кожен учень має проранжувати свої цінності, тобто розкласти їх перед собою таким чином, щоб найважливіша цінність була найближча до учасника і так далі в залежності від значимості кожної наступної цінності. Учасники мають покласти стікери так, щоб було видно, що там написано.

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Чи важко вам було виконувати це завдання? Поясніть.
- ❖ Чому ви вважаєте, що те, що ви написали, є вашими цінностями? У чому їх цінність?
- ❖ Що ви розмістили найближче до себе? Чому?

На наступному етапі педагог роздає кожному ще один стікер, більш яскравого кольору, та пропонує записати на ньому свою найголовнішу життєву мету, тобто те, найголовніше та найбажаніше, чого кожен прагне досягти.

---

#### **До уваги педагога**

Важливо наголосити учасникам, що на 6 стікерах вони писали те, що у них уже є, а на останньому – те, що дуже хочеться, щоб було.

---

Стікер з метою розміщується після усіх цінностей і виходить, що мета знаходиться досить далеко від учасника. Педагог пропонує учасникам уважно подивитися на свої цінності та мету.

Педагог пояснює: «У житті буває так, що на реалізацію наших цінностей потрібен певний час, який витрачається, наприклад, на друзів, на батьків та родичів, на улюблену справу тощо. Але ж досягнення нашої мети теж вимагає певного часу, і тільки в нашій владі вирішити, як це зробити, чим ми можемо поступитися. Ще раз подивіться на свою мету і, якщо ви хочете її досягти, вам потрібно вивільнити час за рахунок якоїсь цінності. Зробіть це. Цінність, якою ви пожертвували, покладіть збоку, мету можете наблизити до себе».

Поволі, уважно слідкуючи за висловлюваннями учасників та їхньою поведінкою, педагог пропонує наблизити мету ще ближче, але «ціною» ще однієї цінності. Якщо хтось із учасників відмовляється відкласти свої цінності, то не варто на цьому наполягати.

Разом з тим, педагог знову і знову пропонує групі уважно подивитися на свою мету та цінності, наголошуючи на тому, що і одне і друге належить учаснику.

У той момент, коли більшість учасників перемістили свою мету настільки, на-

скільки змогли, педагог дає можливість учасникам висловитися та коротко поділитися своїми почуттями.

### До уваги педагога

Ймовірно, що почуття деяких учасників будуть суперечливими. Важливо надати можливість висловитися усім тим, для кого вибір був особливо важким.

Педагог висловлює розуміння того, що завдання було не легким, але це лише вправа. У житті бувають ще складніші ситуації, коли приходится робити вибір, при цьому кожний вибір має свою ціну. Учні мають усвідомити, що у людини, незалежно від її віку та статусу, має бути своя особиста позиція, яка ґрунтується на переконаннях та цінностях, на особистій та людській гідності. Вагомість та значимість цінностей кожен визначає для себе особисто, тому і вибір робить кожен сам, сам приймає рішення.

Насамкінець педагог дозволяє учасникам розмістити свою мету і цінності у будь-якій формі і послідовності, так, як кожен захоче сам, щоб відчувати себе комфортно. «Візерунки», які утворюються, будуть різні та унікальні, як і люди, які їх створили.

### Запитання для обговорення:

- ❖ Що довела ця вправа?
- ❖ Які висновки ви зробили?
- ❖ Що із життєвих цінностей для вас найважливіше?
- ❖ Чи задумувалися ви про це раніше?
- ❖ Які емоції викликала ця вправа?

### III Вправа «Чим я можу поступитися» (15 хв.)

**Мета:** надати можливість учасникам замислитися, чи можливо для них пожертвувати чимось заради мрії близької людини.

### Хід проведення

Педагог зазначає: «Відомою є думка про те, що коли людина віддає щось іншій, вона сама більше отримує, хоча не завжди це є таким вже очевидним фактом. Тим не менше, у кожної людини є відчуття «власності», яке стримує її благочинні починання. Ми тільки-но вирішували, чим може поступитися кожний



заради своєї мрії, і зрозуміли, що це було нелегкою справою. А якщо поступитися потрібно чимось своїм заради іншої людини, яким буде наше рішення? Зараз ми спробуємо з цим розібратися».

Педагог об'єднує учасників у пари та пропонує розповісти одне одному про свою найзаповітнішу мрію, адже у кожного вона своя – далека, близька, реальна чи така, яка ніколи не збудеться. Він каже: «А тепер ви маєте вирішити, чим ви можете допомогти другові у наближенні його мрії, чим можете поступитися, що подарувати, віддати просто так, від чистого серця, нічого не чекаючи у відповідь? Обговоріть це в парах».

Пари представляють свої варіанти благочинності.

Підсумовуючи, педагог має наголосити, що надання допомоги тим, хто її потребує, є гідним вчинком людини. Іноді допомога може виражатися у дружній пораді, підтримці, умінні просто вислухати людину. Це не потребує матеріальних затрат, але може допомогти подолати труднощі, наблизити до мрії.

Педагог підкреслює: «З усіх наук, які людина повинна знати, – писав Л. Толстой, – найголовніша – наука про те, як жити, роблячи якнайменше зла і якнайбільше добра».

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Чи відчуваєте ви, що дарувати подарунки приємніше, ніж їх отримувати?
- ❖ Чи подаєте ви милостиню? Поясніть.
- ❖ Чи вважаєте ви гідним просити про допомогу?



## - ЧАСТИНА 2 -

**III Мозковий штурм з обговоренням «Що допомагає зберегти особисту гідність» (15 хв.)**

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити можливість та шляхи збереження особистої гідності.

### Хід проведення

Педагог пропонує кожному учневі висловити свої думки з приводу тих чинників, які допомагають людині зберегти особисту гідність. Усе запропоноване педагог записує на аркуші фліп-чарту.

### До уваги педагога

Ймовірно учасниками буде зазначено: знати та розуміти свої права, мати свої переконання, моральні цінності, поважати себе та інших, уміти спілкуватися, слухати, будувати стосунки, дружити, любити, доводити свою позицію, відрізняти «чорне» та «біле», проявляти свою життєву позицію, розуміти необхідність розвитку та самовдосконалення тощо.

Оглядаючи записане, педагог ініціює обговорення кожної позиції.

### Запитання для обговорення:

- ❖ Чому ви зазначили саме ці чинники?
- ❖ Як вони пов'язані із поняттям «гідність»?
- ❖ Як вони допомагають зберегти гідність?
- ❖ Чи є щось, що заважає вам особисто зберігати свою гідність?

Підсумовуючи, педагог зазначає, що такі моральні якості, як доброта, чесність, взаємодопомога, дружба, любов є важливими стимулами вчинків, дій. Самоконтроль, самодисципліна, сором'язливість утримують людину від протиправних дій, що знижують самоповагу. Самокритичність допомагає людині оцінити свої вади. Життя доводить, що не буває людей без вад, але один об'єктивно оцінює свою недосконалість, і це є важливою передумовою самовдосконалення, а інший не хоче і думати про це. В. Ключевський писав: «Гідна людина не та, у якої немає вад, а та, у якої є достоїнства».





### III Конфронтація «Я вважаю, що...» (10 хв.)

**Мета:** сприяти розумінню учасниками відмінності ставлення різних людей до деяких питань.

#### Хід проведення

Дві таблички з написами «Погоджуюся», «Не погоджуюся» розміщуються на протилежних стінах кімнати. Педагог зачитує твердження, учасники займають позицію відповідно до власної точки зору. Позиція «посередині» не дозволяється! Учні намагаються довести саме свою «правду», тобто кожен має аргументувати свою точку зору, яка вплинула на те, яку позицію він обрав. Важливо почути декілька варіантів аргументації з обох боків конфронтації. У ході обговорення учасникам дозволяється змінювати свою позицію, якщо опоненти виявилися переконливими.

Твердження:

- ❖ У житті потрібно спробувати все.
- ❖ Справжній друг може вислухати мене і о 3-й годині ночі.
- ❖ Для друга я можу зробити все.
- ❖ Дорослі не можуть зрозуміти мене, бо жили в інші часи.
- ❖ Довіряти можна тільки собі.
- ❖ Я боюся, що можу стати жертвою (крадіжки, насильства, експлуатації, торгівлі людьми тощо).
- ❖ Я ніколи не стану жертвою.
- ❖ Потрібно однаково спілкуватися із знайомими та незнайомими людьми.
- ❖ Без матеріального забезпечення щасливе життя не можливе.
- ❖ Добре там, де нас немає.

Запитання для обговорення:

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



### III Вправа «Мої сильні сторони» (10 хв.)

**Мета:** навчити учасників самоаналізу своїх сильних та слабких сторін.

#### Хід проведення

Педагог роздає кожному учаснику по два аркуші паперу та пропонує на одному з них записати свої сильні сторони, а другий розділити навпіл та в одній половині написати свої слабкі сторони.

По закінченні учасники за бажанням можуть зачитати свої сильні та слабкі сторони.

На наступному етапі педагог пропонує ще раз уважно подивитися на свої слабкі сторони та спробувати трансформувати їх в сильні.

слабка сторона ➡️ сильна сторона

Над стрілкою варто написати яким чином буде посилюватися слабка сторона. Учасники представляють свої варіанти трансформування. У випадках, коли учасники вагаються щодо переформування, педагог просить групу запропонувати можливі варіанти.

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Які труднощі виникли під час виконання завдання?
- ❖ З якою метою виконувалася вправа?
- ❖ Що нового ви для себе з'ясували?

### III Вправа «Моя найкраща якість» (5 хв.)

**Мета:** сприяти тому, щоб психологічна пам'ять учасників зафіксувала позитивний стан прояву найкращої якості.

#### Хід проведення

Педагог пропонує кожному учаснику пригадати свою найкращу якість.

Далі текст педагога має бути таким:

«Сядьте зручніше, глибоко вдихніть та розслабтесь. Згадайте, коли останнім часом ви проявляли цю свою найкращу якість. Відновіть у своїй уяві цей випадок. Що ви бачили у той момент? Що відчували? Що чули? Що відчувало ваше



тіло... ваші руки... яка була міміка обличчя? Зануртеся у той стан, відчуйте його знову, переживіть ту ситуацію заново... Ви можете залишатися у цих спогадах стільки, скільки захочете. І, глибоко вдихнувши, ви можете вийти із цього стану тоді, коли захочете».

Запитання для обговорення:

- ❖ Що ви відчували під час проведення вправи?
- ❖ Чи були ваші відчуття приємними?
- ❖ Як ви вважаєте, навіщо ми виконували цю вправу?

### III Вправа «Лист до себе у майбутнє» (10 хв.)

**Мета:** надати учасникам можливість проаналізувати своє сьогодення та подумати про своє майбутнє.

#### Хід проведення

Педагог повідомляє завдання кожному учаснику – написати собі лист, який буде заклеєний та відкритий через 10 років. Учасники мають коротко описати, які вони зараз, що їх цікавить, що вони думають стосовно свого майбутнього, який вигляд вони матимуть, чим займатимуться, хто буде поруч, що вони хочуть побажати собі на майбутнє.

За бажанням учасники зачитують свої послання у майбутнє.

Запитання для обговорення:

- ❖ Які труднощі виникли у вас під час виконання завдання?
- ❖ З якою метою виконувалася вправа?
- ❖ Що нового ви для себе з'ясували?

### III Вправа «Я хазяїн» (10 хв.)

**Мета:** сприяти у набутті учасниками навичок впевненої поведінки.

#### Хід проведення

Педагог ставить учасникам запитання:

- ❖ Яке ваше уявлення про господаря?



Можливі варіанти відповідей: сильна, впевнена у собі людина, не тривожна, не чекає оцінок, сама готова оцінювати, може керувати іншими, вільно поводитьсь.

Далі слова педагога мають бути такі:

«Одна із головних рис хазяїна – впевненість у собі. Хто із вас впевнений у собі, встаньте, будь ласка! Поздоровляю тих, хто встав першим! Інші можуть присісти. Я вірю, що ти дійсно хазяїн, але доведи це присутнім. Щось зроби, скажи чи організуй так, щоб ні у кого не залишалося сумнівів, що ти хазяїн. Починай! Тепер передай повноваження хазяїна комусь із присутніх (“Хазяїном будеш ти!”). Наступний учасник має також довести, що він може називатися хазяїном».

Запитання для обговорення:

- ❖ Що ви відчували під час проведення вправи?
- ❖ Як ви вважаєте, навіщо ми виконували цю вправу?
- ❖ Чи додала вправа вам впевненості?
- ❖ Чи часто ви ведете себе так у буденному житті?

### III Вправа «Ризик» (10 хв.)

**Мета:** проаналізувати мотивації учасників до вчинків; усвідомлення учасниками ризику та рівня готовності до нього.

#### Хід проведення

Педагог починає вправу зі слів: «Для виконання наступного завдання мені потрібні добровольці. Вправа ризикована. Бажаючих прошу вийти у коло».

Коли у коло вийдуть усі бажаючі, педагог з'ясовує у них, що саме спонукало їх вийти, яка була їх мотивація. Учасників, які залишилися на своїх місцях, також варто запитати, чому вони не вийшли.

Далі слід обговорити з усіма учасниками, чому і коли людина ризикує та які бувають ризики.

Результатом вправи стане аналіз учасниками своєї мотивації у ризикованих справах, коли практично відсутня інформація, а ситуація будується виключно на довірі; визначення, що таке ризик та готовність до ризику.

#### До уваги педагога

При обговоренні цієї вправи варто порушити питання щодо ризику стати



жертвою торгівлі людьми та того, як цьому запобігти.

---

Запитання для обговорення:

- ❖ Що нового ви дізналися у ході проведення цієї вправи?
- ❖ Які висновки ви зробили для себе?
- ❖ Чи завжди ризик є виправданим?

### III Вправа «Проектний малюнок» (20 хв.)

**Мета:** сприяти усвідомленню учасниками свого бажання до змін.

#### Хід проведення

Усім учасникам пропонується виконати 2 малюнки на одному аркуші: «Я – такий, як є» та «Я – такий, яким хочу бути». Малюнки не підписуються, проте кожен має пронумерувати свої напрацювання таким чином: № 1 – «Який я є»; № 2 – «Я такий, яким хочу бути».

---

#### До уваги педагога

Важливо наголосити учасникам, що технічна сторона малюнка не важлива, тому малювати мають усі, навіть ті, хто вважає, що не вміє це робити. Як альтернатива малюнку може бути запропоноване схематичне зображення.

---

Усі аркуші з малюнками розкладаються на підлозі та навмання вибирається один. Він розміщується так, щоб видно було усім. Тепер кожен по черзі розповідає, що він бачить на малюнках – не описує, що там намальовано, а ділиться своїми відчуттями: якою, на його думку, є людина, яка малювала, та що вона хоче змінити у собі. Всі висловлюються по черзі, причому автор не видає себе. Коли усі висловилися, можна спробувати вгадати, хто є автором малюнків. Тільки після цього автор називає себе та пояснює, що він хотів сказати своїми малюнками та чия версія його змін сподобалася йому найбільше.

Запитання для обговорення:

- ❖ Чи замислювалися ви раніше над тим, що вам потрібно щось змінити у собі?
- ❖ Чи однокласники підтримують ваше бажання до змін?
- ❖ Як довго можна вдосконалюватися?



**- ЧАСТИНА 3 -****ІІІІ Інформаційне повідомлення «Розвиток. Саморозвиток. Зростання» (10 хв.)**

**Мета:** ознайомити учасників з поняттями «розвиток», «саморозвиток», «зростання».

**Хід проведення**

Педагог записує на дошці слова «розвиток», «саморозвиток», «зростати» та звертається до учасників із проханням пояснити власне розуміння значень цих слів. Учасники називають варіанти відповідей, а педагог занотовує їх на дошці.

На завершення педагог пропонує варіант визначень, поданих у словниках:

*розвиток* – процес, внаслідок якого відбувається зміна якості чого-небудь, перехід від одного якісного стану до іншого;

*саморозвиток* – розвиток кого-небудь власними силами, без впливу, сприяння яких-небудь зовнішніх сил; розумовий або фізичний розвиток людини, якого вона досягає самостійними заняттями, вправами;

*зростати* – внаслідок поступового посилення, розвитку яких-небудь якостей ставати значнішим, більшим, вищим; набувати досвіду, уміння, знань.

---

**До уваги педагога**

При обговоренні варто звернути увагу учасників на поняття «особистісне зростання» – це безперервний процес, який передбачає виконання певних дій, дотримання певних принципів і правил. Необхідність постійного особистісного зростання диктується як вимогами розвитку світової спільноти, які швидко змінюються, так і потребою в самореалізації.

---

**ІІІІ Вправа «Кроки до успіху» (15 хв.)**

**Мета:** ознайомити учасників з принципами особистісного зростання на прикладі життя відомих людей.

**Хід проведення**

Педагог об'єднує учасників в групи і пропонує їм ознайомитися з інформаційним



матеріалом (див. Роздатковий матеріал) та визначити правила, принципи, які сповідували визначні особистості та якими вони керувалися для саморозвитку.

---

### До уваги педагога

Визначені принципи, правила учасники записують на окремому аркуші паперу.

---

Групи презентують свої напрацювання.

---

### До уваги педагога

В Інформаційних матеріалах для педагога подані розповіді про видатних людей. Напрацювання груп варто розмістити в один ряд та підкреслити червоним фломастером, якщо це можливо, правила, принципи, які співпали.

---

### Запитання для обговорення:

- ❖ Яку нову інформацію ви отримали, виконуючи вправу?
- ❖ Чому вправа називається «Кроки до успіху»?
- ❖ Що є кроками до успіху?
- ❖ Чи будете ви використовувати отриману інформацію у особистому житті? Як саме?

Педагог коментує: «Ви познайомилися з біографією видатних особистостей. Всі видатні люди жили з величезним напруженням сил, і, що цікаво, жили довго, зберігаючи працездатність. Сили людини зростають і міцніють в напруженні, в досягненні результатів, а це збільшує її потенціал. Важливе інше: щоб напруження вінчалось успіхом, щоб витрата сил і енергії обов'язково заповнювалася захопленістю, позитивними емоціями. І це поєднання напруження, праці і успіху, перемоги, радості від результатів затрачених зусиль – це ще одна умова міцного життєствердження і суспільного визнання. Треба дуже добре вивчити себе, щоб точно знати, що ви можете, де ви досягнете перемоги, що в роботі вам приносить радість, задоволення, що народжує ваші позитивні почуття.

І ще одна думка витікає із зіставлення, наприклад, біографій Ломоносова і Едісона. Один створив себе всупереч несприятливим умовам, інший – завдяки їм. Значить, ніхто з мешканців Землі не має права посылатися на несприятливі обставини як причину своєї бездарності або нікчемності свого існування. Може бути різним і стиль життя – боротьба і творчість переважали в діяльності Ломоносова; згода, співпраця і творчість – у Едісона. Але істинний характер, справжня



воля і справжній талант завжди визначають життєвий шлях людини, її успіх.

Завзятість, терпіння, праця, особистісне зростання і творчість – такі доданки успіху будь-якого видатного нашого сучасника. Вони ж були джерелами розквіту таланту і визначали стиль життя всіх наших видатних співвітчизників в минулому».

---

### До уваги педагога

Можна запропонувати учасникам принести на заняття інформацію про тих людей, яких вони вважають успішними. Ця інформація стане в нагоді при визначенні «кроків до успіху».

---

Учасники отримують роздатковий матеріал до вправи «Кроки до успіху». Самостійно знайомляться з ним. Педагог при потребі коментує роздані матеріали.

### III Вправа «Твоє майбутнє» (15 хв.)

**Мета:** актуалізувати навички моделювання життєвих перспектив, пригадати сфери розвитку людини.

### Хід проведення

Педагог акцентує увагу учасників на тому, що першим кроком до створення себе є уявлення, мрія про те, якою особистістю людина хоче стати, якої життєвої мети досягти.

Педагог пропонує учасникам згадати методику «Колесо життя», в якій визначено 8 основних сфер життєдіяльності людини: духовна, інтелектуальна, емоційна, фізична, соціальна, професійна, психологічна, екологічна.

Педагог каже: «Процес особистого стратегічного планування можна розглядати саме у рамках цих сфер, якщо детальніше їх розглянути. Це дає можливість чітко визначити, чого ви хочете досягти в кожній із них і як це зробити.

*Професія і кар'єра.* Яким чином ви зможете досягти успіху, задоволення і вершин в своїй кар'єрі?

*Сім'я і особисте життя.* Яким чином ви досягаєте рівноваги між зовнішнім успіхом і особистими відносинами?

*Фінансове благополуччя.* Як ви контролюєте фінансове життя і досягаєте фі-





нансової незалежності?

*Фізичне здоров'я і фізична форма.* Як ви домагаєтеся і підтримуєте хорошу фізичну форму, високий рівень енергії і загальне хороше самопочуття?

*Особистісне зростання і розвиток.* Яким чином ви визначаєте і набуваєте ключові знання і уміння, необхідні вам для щасливого життя?

*Соціальна діяльність.* Як ви організовуєте своє життя, щоб змінити цей світ до кращого і залишити в ньому помітний слід?

*Духовний розвиток.* Яким чином ви організовуєте внутрішнє життя, з тим щоб усвідомити свій потенціал як особистості?

Необхідно визначитися з перспективами, яких ви хотіли б досягти в кожній сфері життєдіяльності, якими духовними цінностями збагатитися, якою особистістю стати».

Завдання виконується індивідуально.

---

### До уваги педагога

Можна запропонувати учасникам використати бланк «Колесо життя» для визначення особистих перспектив, але на це знадобиться додатковий час – 25 хв.

---

### Запитання для обговорення:

- ❖ Чи складно було визначати «яким хочу бути» у духовній, інтелектуальній сферах? Чому?
- ❖ До яких роздумів спонукала вас ця вправа?
- ❖ У вправі ми визначалися з цілями в різних сферах діяльності, чи можна сказати, що це особисте стратегічне планування? Чому?

### III Вправа «Точка опори» (20 хв.)

**Мета:** сприяння усвідомленню учасниками своїх внутрішніх ресурсів.

### Хід проведення

Педагог наводить вислів Архімеда: «Дайте мені точку опори, і я переверну світ!» Він каже: «Цей вислів ми часто чуємо і мабуть теж хотіли б знайти цю точку опори. У кожної людини повинні бути “точки опори”, які допомагають їй у житті будувати своє щастя: дозволяють бути щасливим, вижити, вистояти, збе-



регти свою гідність в найскладніших життєвих ситуаціях. Точки опори людини:

- ❖ Віра (в Бога, в ідею, в людину);
- ❖ Надія на краще;
- ❖ Любов;
- ❖ Природа;
- ❖ Справа, яку людина робить, якій служить з радістю, насолодою, професійно;
- ❖ Мистецтво і його цінності: література, музика, образотворче мистецтво, театр, кіно;
- ❖ Люди: не тільки друг, мати, дитина, коханий, а ще знайомі, колеги, всі люди, з якими людина зустрічається;

і, головне –

- ❖ Ви самі, ваше “Я” з усвідомленим почуттям власних достоїнств, особистої гідності.

У кожного з нас є сильні сторони: те, що ми цінуємо, приймаємо в собі, любимо, що дає нам відчуття внутрішньої свободи, впевненості у власних силах, наша точка опори».

Учасники об'єднуються у пари і отримують завдання: «Спочатку один із вас буде в ролі “слухача”, інший – в ролі “виступаючого”. Протягом 2 хв. виступаючий буде говорити про свої сильні сторони, тобто про те, що допомагає йому бути більш впевненим у цьому житті, що допомагає переживати невдачі, рухатися уперед, про все те, що слугує опорою у житті. Слухачі можуть уточнювати деякі деталі чи просити виступаючих пояснити щось, але не мають права висловлюватись. Виступаючі не мають пояснювати, чому вони вважають ті чи інші якості своїми сильними сторонами, достатньо, що вони самі в цьому впевнені».

Потім учасники міняються ролями.

На наступному етапі учасники отримують бланк «Самооцінка рівня самоактуалізації (як готовності до самоздійснення, самореалізації)» (див. Роздатковий матеріал).

Їм необхідно визначити власну оцінку своїх якостей за п'ятибальною шкалою.

Запитання для обговорення:

- ❖ Які думки у вас виникали, коли ви заповнювали бланк?



- ❖ Яка мета цього завдання? (Для чого учасники відповідали на питання анкети?)
- ❖ Для чого, на вашу думку, людині потрібно знати свою точку опори?
- ❖ Як ви можете використати інформацію про свою точку опори?
- ❖ Як ви вважаєте, чому в темі «Стратегія особистісного зростання» ми розглядали індивідуальні якості особистості як точки опори для її самовдосконалення?

### III Інформаційне повідомлення «Стратегія особистісного зростання» (10 хв.)

**Мета:** ознайомлення учасників зі стратегією особистісного зростання.

#### Хід проведення

Педагог знайомить учасників зі стратегією особистісного зростання, використовуючи Інформаційні матеріали для педагога.

### III Вправа «Планування саморозвитку» (10 хв.)

**Мета:** навчити учасників складати індивідуальний план саморозвитку.

#### Хід проведення

Педагог зазначає, що кожна справа починається з планування. Реалізація власної стратегії саморозвитку – не виключення.

Найбільш важлива якість, що гарантує успіх, – це самодисципліна. Альберт Хуберд, один з мислителів ХХІ ст., визначив самодисципліну як «уміння примусити себе зробити те, що треба, тоді, коли треба, подобається вам це чи ні». У іншому випадку ви залишитеся у розбитого корита, займаючись справами приємними, легкими і несуттєвими.

*Самодисципліна* – це якість, що дозволяє робити вибір на користь найважливіших справ, незалежно від того, подобаються вони вам чи ні. Вона є невід'ємною рисою всіх успішних людей.

Плануванню можна і треба навчитись. Зараз з'являється багато літератури, з якої ви можете почерпнути додаткову інформацію про процес планування, наприклад книга Поллі Берд «Тайм-менеджмент. Планирование и контроль времени» (М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004).

Далі педагог пропонує учням познайомитися зі схемою планування, яка допоможе перекласти стратегію особистого зростання на мову щоденного планування.

Схема планування

| <i>Мета, якої хочу досягти, якість, яку хочу здобути, знання, які хочу отримати</i> | <i>Завдання, які необхідно виконати для досягнення цього</i>                                               | <i>Внутрішні та зовнішні ресурси, які потрібні для досягнення</i> | <i>Відмітка про виконання</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| (наприклад):<br><br>Вивчити англійську мову                                         | Вивчати по 5 слів кожного дня протягом року, домовитись з друзями один день в тиждень говорити англійською | Наполегливість, .....                                             |                               |
|                                                                                     |                                                                                                            |                                                                   |                               |

Педагог пропонує учасникам індивідуально спробувати скласти свій план по реалізації стратегії особистого зростання.

### До уваги педагога

За браком часу не варто чекати, доки учні пропишуть повністю свій план. Достатньо буде, якщо вони почнуть це робити, написавши перші пункти плану. Його завершення може бути домашнім завданням.

### Запитання для обговорення:

- ❖ Що дало вам виконання цієї вправи?

Педагог каже: «Робота над собою – це внутрішня організація всього життя людини, оптимальна самореалізація всіх її сил і здібностей, це стиль і зміст життя.

Кожна людина може плідно працювати над собою. У саморозвитку немає нічого неможливого. Тільки не треба поспішати, чекати відразу відчутних результатів. Пам'ятайте: дорогу осилить той, хто йде!»

### III Підбиття підсумків тренінгу (10 хв.)

**Мета:** провести загальну оцінку результатів тренінгу та надати учасникам позитивний посил у майбутнє.



### Хід проведення

Педагог пропонує учасникам відповісти на запитання:

- ❖ Що нового вони дізналися про себе та своїх однокласників?
- ❖ Чим може бути корисна ця інформація?
- ❖ Чи планують учасники використовувати у подальшому житті отримані знання? Як саме?
- ❖ Чи справдилися очікування кожного стосовно тренінгу?

Насамкінець педагог пропонує учням зайняти зручне положення, заплющити очі, розслабитися та увійти у стан, який допоможе сприймати те, що зараз буде сказане.

Педагог каже: «Уявіть маленький скалистий острів, який знаходиться далеко від землі. 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, в холод і в жару посилаєте могутній пучок світла, який допомагає судам зорієнтуватися.

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 знаходяться на березі.

Спробуйте відчутти це внутрішнє джерело світла у собі – СВІТЛА, ЯКЕ НІКОЛИ НЕ ГАСНЕ!»

---

### До уваги педагога

Альтернативою останньої вправи може бути притча «Все залежить від тебе».

---

Текст притчи:

*Колись давно у древньому Китаї жив дуже розумний, але дуже тихий мандарин (знатний вельможа). Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов з підданими про свій розум. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою лю-*

диною у світі!? Але виду про своє обурення не подав, а запросив мудреця до себе у палац. Сам же задумав обдурити ченця: «Я візьму в руки метелика, сховав його за спиною і запитаю, що в мене в руках – живе чи мертве. І якщо ченець скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо мертве – я випущу його...» І ось настав день зустрічі. У тишій залі зібралося багато людей, всім хотілося послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали увійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді зло всміхаючись, мандарин проказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!» Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

Отже, лише від вас залежить, чи буде ваша взаємодія з іншими живою, яскравою, плідною, чи навпаки.



## Література

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – С-Пб. : Питер, 2005. – С. 70–75.
2. Безпалько О. Спілкуємось та діємо : навч.-метод. посіб. / О. Безпалько, Ж. Савич. – К. : Навч. книга, 2002. – 112 с.
3. Биркенбиль Ф. Вера. Коммуникационный тренинг: Наука общения для всех / Вера Ф. Биркенбиль ; пер. с нем. Н. Чупаева. – М. : ФАИР-ПРЕС, 2002. – 352с.
4. Бишоп С. Тренинг ассертивности / С. Бишоп. – С-Пб. : Питер, 2001. – 208 с.
5. Вчимося жити самостійно : навч.-метод. посіб. для роботи з учнями випускних класів інтернатних закладів / Ж. В. Петрочко, О. В. Безпалько [та ін.]. – К. : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. – 203 с.
6. Громади України: на шляху до відродження. – К., 2002. – 279 с.
7. Знаємо та реалізуємо свої права / О. Денисова, Я. Квітка, Г. Ковганич, С. Константінов. – К. : Міленіум, 2002. – 164 с.
8. Князева М. Л. Ключ к самосозиданию / М. Л. Князева ; худ. С. Астраханцев. – М. : Мол. гвардия, 1989. – 255 с.
9. Кочетов А. И. Как заниматься самовоспитанием / А. И. Кочетов. – 2-е изд., испр. – Мн., 1986. – 256 с.
10. Культура життєвого самовизначення. Ч. III. Старша школа : метод. посіб. / наукове керівництво та редакція І. Д. Звереві. – К., 2004. – С. 232–262 (автори Г. М. Лактіонова, В. С. Петрович, Т. П. Цюман).
11. Межкультурное образование в школе / В. В. Величко [и др.]. – Мн., 2001. – 168 с.
12. Мураховская М. Волшебный дневник успеха: Лучшие техники личностного роста. – Одесса : ГЭС, 2008. – 80 с.
13. Оуэн Н. Магические метафоры. 77 историй для учителей, терапевтов и думающих людей / Н. Оуэн ; пер. с англ. Е. Рачковой. – М. : Изд-во Эксмо, 2002. – 320 с.
14. Полин Берд. Тайм-менеджмент. Планирование и контроль времени / Берд Полин. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004.



15. Прихожан А. М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе / А. М. Прихожан. – М. : ТЦ «Сфера», 2000. – 192 с.
16. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе : 2-е изд., дополн. и перераб. / А. С. Прутченков. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 640 с.
17. Психологія внутрішнього світу / упоряд. Т. Гончаренко – К. : Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. – 128 с. – («Бібліотека шкільного світу»).
18. Себе зрозуміти, себе змінити : навч. посіб. / М-во освіти і науки України ; упоряд. С. Максименко, О. Главник. – К. : Главник, 2006. – 128 с.
19. Технологія тренінгу / упоряд.: О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. – К. : Главник, 2005. – 112 с. (Психолог. інструментарій).
20. Фельдштейн Д. И. Психология развития человека как личности : в 2-х т., т.1. / Д. И. Фельдштейн. – М. : МПСИ, МОЭК, 2005. – 568 с.
21. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Отделение от родителей. Любовь и дружба. Сексуальность / Фопель Клаус. – М. : Генезис, 2008. – 208 с.





## ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

## Гідність: людська та особиста

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.

Людська гідність витікає із самої суті людства, це абсолютна цінність людини як такої, – перш за все як просто біологічної істоти з усіма її потребами, які є спільні 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, у якій вона має залишатися вільною, буває «іншою» – її внутрішній світ. Людина є духовною істотою – особистістю, та 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 людини з'являються категорії особистого, інтимного, власного смаку, приватного життя, всього, що знаходиться всередині особистості і стосується тільки її; все несхоже, непередбачуване, іноді не зрозуміле стає святим, недоторканим, непідконтрольним. Так людська гідність поступово переходить у гідність особисту.

*Людська гідність* – поняття, близьке поняттю честі.

Особисту гідність ми заробляємо самі, вона зростає, якщо ми поведимося благородно, і падає, якщо ми вчиняємо підло.

*Особиста гідність* є поняттям персональним. Особисту гідність ми формуємо самі, збагачуючи свій духовний світ, з'ясовуючи свою цінність і вартість як особистості, напрацьовуючи особисті досягнення.



Почуття особистої гідності передбачає, що людина цінує своє життя як неповторне й унікальне.

*Почуття особистої гідності* – основна одиниця виміру існування людини, у відповідності до якої оцінюється все те, що відбувається у житті.

---

### До уваги педагога

Для даного інформаційного повідомлення додатково можна використати матеріал із теми «Як поважати себе» (7 клас)

---

## СТРАТЕГІЯ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Ендрю Гроув, президент «Intel Corporation», нещодавно помітив, що найсерйозніша зміна, що відбулася за останнє десятиріччя, полягає в тому, що сьогодні успіх кожної людини залежить тільки від неї самої. Ваша задача — постійне при множення своїх достоїнств; ви за все самі несете відповідальність. Іоганн Вольфганг Ґете писав: «Щоб мати більше, ви повинні представляти з себе більше». Щоб досягнути великих результатів у зовнішньому світі, вам необхідно попрацювати над світом внутрішнім, вдосконалити себе.

*Особистий розвиток* — це могутній інструмент, який ви можете використати для досягнення будь-якої поставленої мети.

Педагог записує на дошці слово «стратегія» та звертається до учасників із проханням висловити власне розуміння його значення. Учасники називають варіанти відповідей, а педагог занотовує їх на дошці.

На завершення педагог пропонує визначення, подане у глосарії:

*Стратегія* – мистецтво підготовки і виконання певних дій; мистецтво керівництва людьми, яке має визначати головний напрям їхніх дій, вчинків; спосіб дій, лінія поведінки кого-небудь.

Стратегія особистісного зростання складається з певних кроків:

- ❖ Визначення мети і сенсу свого життя, усвідомлення духовних цінностей людства та визначення на їх основі своїх власних духовних цінностей.
- ❖ Пізнання самого себе, яким я є (мої достоїнства, інтереси, недоліки, слабкі і сильні сторони).
- ❖ Формування уявлень, яким я повинен стати.



- ❖ Визначення програми саморозвитку, створення свого образу, способу життя.
- ❖ Тренування себе, відпрацювання необхідних якостей, вмінь, навичок.
- ❖ Оцінка результатів роботи над собою, постановка нових завдань для особистісного зростання.

Як будь-яка діяльність, особистісне зростання вимагає організації, а це означає вироблення відповідного плану роботи, уміння його реалізувати в своєму повсякденному житті, при необхідності виправити, відкоректувати, і, нарешті, проконтролювати результати зміни свого внутрішнього світу.

До планування саморозвитку люди приходять не відразу. Звичайно план саморозвитку органічно витікає зі способу життя і служить як би доповненням до нього. Потім він перетворюється в самостійну частину саморозвитку. Планування свого життя виступає як основа мистецтва саморозвитку.

Видатний радянський вчений, Герой Радянського Союзу, полярник і географ-мандрівник О. Ю. Шмідт в 1909 році на першому курсі університету склав примірний план життя, в якому визначив, що повинен зробити, що вивчити, які якості виробити. Для здійснення такого плану було б потрібно 1000 років. Тоді план був скорочений вдвічі. Хоч по наміткам для останнього варіанту було потрібно б прожити 150 років, О. Ю. Шмідт зробив його програмою життя, вирішивши інтенсифікувати всю свою діяльність. І до 60 років реально здійснив все, що намітив.

Метод «ПАКПРЕ» допоможе визначити стратегію особистісного зростання. На аркуші фліп-чарту педагог записує відповідно до схеми таку інформацію:

**П** – план (ціль)

**А** – активна позиція (що я зроблю)

**К** – конкретність (скільки часу на це потрібно)

**П** – підтвердження (по чому я дізнаюся, що це вже почало відбуватися)

**Р** – ресурси (які є і які ще потрібні)

**Р** – розміри (розпишіть по часу конкретно – що, коли і як)

**Е** – екологічна рамка (що буде відбуватися з вами, з іншими людьми, коли ви досягнете цілі, як люди будуть відноситись до вас; якщо це зараз впаде вам з неба, чи змогли б ви це реалізувати)



**Чим пояснюється необхідність саморозвитку, самовиховання?**

(за матеріалами книги: Кочетов А. И. «Как заниматься самовоспитанием»)<sup>1</sup>

У постійно мінливому світі тільки той знаходить своє місце в житті, хто безперервно змінюється сам, вдосконалює свої сили і здібності.

Саморозвиток, самовиховання передусім необхідні самій людині для свого самовизначення і самоствердження.

*Саморозвиток (самовиховання)* – найважливіший шлях підготовки людини до життя в суспільстві; робота над собою прискорює процес формування особистих якостей, сил і здібностей, збагачує життя людей ні з чим не порівняним щастям самостворення.

Саморозвиток (самовиховання) виступає і як суспільно необхідний соціальний процес, і як особиста, здійснювана з власної ініціативи діяльність по розвитку своїх сил і здібностей.

Необхідність саморозвитку (самовиховання) і самовдосконалення особистості в наші дні виступає як передумова і слідство соціального прогресу.

*Робота над собою* – це внутрішня організація всього життя людини, оптимальна самореалізація всіх його сил і здібностей, це стиль і зміст життя.

Кожна людина може плідно працювати над собою. У саморозвитку немає нічого неможливого. Тільки не треба поспішати, чекати відразу відчутних результатів. Пам'ятайте: дорогу подужає той, що йде! Але щоб знати, куди йти, потрібно визначити свою мету життя.

**Чим же керуються люди, визначаючи мету в житті?**

Звичайно ж, вони виходять з часу, обставин і своїх можливостей. Але ці чинники міняються. Тому мета життя — це не щось раз і назавжди вибране, вона безперервно підіймається разом з духовним зростанням людини.

Частіше за все це продиктоване процесом самопізнання, самовдосконалення і накопичення життєвого досвіду. Але часом і саме життя вносить корективи в мету особистості, іноді жорстко ламає долю. Сильні волею встають і перемагають. А слабкі?

<sup>1</sup> Кочетов А.И. Как заниматься самовоспитанием. – 2-е изд., испр. – Мн., 1986. – 256 с.



Історія знає немало прикладів великого самостворення. Але в ній є і гіркий досвід втрати життєвої мети, знищення в собі таланту і людяності.

Якщо мета життя благородна – розвиток особистості йде по такій формулі: мета – створення образу життя відповідно до неї – напруження сил на шляху до її досягнення – розвиток сил і здібностей – нова, більш висока суспільно значуща мета.

Щоб вибрати життєву мету, необхідно:

- ❖ Знайти своє місце в житті суспільства, в числі своїх однодумців, зрозуміти і прийняти свій час, свій народ, віддано служити їм. Треба виділити себе з числа інших в ім'я цих інших.
- ❖ Визначити своє покликання, знайти справу, якій можна присвятити свої сили і здібності.
- ❖ Створити з себе благородну людину. Самовдосконалення — умова успіху в досягненні поставлених життєвих цілей. Хто здійснює свою мрію, той безперервно розвиває свої сили і можливості, відкриває і створює себе.
- ❖ Коли мета обрана, важливо організувати свій спосіб життя так, щоб в ньому все хороше навколо допомагало ставати краще. Мета життя зрештою визначає стиль життя, завдання і зміст зростання, саморозвитку, самовиховання. Під стилем життя прийнято розуміти характер життєдіяльності індивіда, в якому поєднуються своєрідність конкретних умов життя людини з особливостями епохи.



## РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

## ВИДАТНІ ПОСТАТІ

до вправи «Кроки до успіху»

## А. Ейнштейн

Відлюдник, одинак — ось слова, якими характеризували Ейнштейна в дитинстві. Шкільні вчителі не любили тугодума і тихоню, оскільки хлопчик повільно засвоював грамоту.

Юний А. Ейнштейн спочатку ставив перед собою просте завдання: *отримати хорошу освіту*. І виявляв величезну працьовитість. Талант Альберта рішуче не визнавали ані в школі, ані у вищому технічному училищі в Цюріху, ні його вчителі, ні його професори. У Мюнхенській гімназії його дресирували за прусським зразком, але покори так і не виробили. Професор фізики прямо заявив: «З вас, Ейнштейн, ніколи нічого путнього не вийде». А у вищому технічному училищі в Цюріху стверджували, що у студента Ейнштейна є старанність і добра воля, але немає таланту. Та й сам А. Ейнштейн, коли до нього прийшла світова слава, говорив собі: «У мене немає ніякого таланту, а тільки пристрасна зацікавленість».

Самостійність мислення — головна риса генія. А. Ейнштейн завжди чинив опір догматизму і зубрінню, пануючому в тогочасних учбових закладах. Вчителі не прищепили юнаку схилення перед авторитетами, хоч виховали повагу до науки, не привчили його до казенного мислення, хоч логіка Ейнштейна була залізною. Не навчили людиноненависництва, хоч і старалися в школі і гімназії це зробити. Фашисти не випадково називали Ейнштейна небезпечним і призначили винагороду за його голову в 50 тисяч марок. Талант, почуття, розум — все розвинулося у Ейнштейна всупереч вихованню на основі самовиховання (саморозвитку). Біографи простежують величезну роботу з самоосвіти юнака. У школі все з геометрії він читав запоем, як художні книжки. А. Ейнштейн читає Аристотеля і Птоломея, Спінозу і Ньютона. Ось декілька його висловлювань, що виражають політичні погляди, від яких не відмовився великий Ейнштейн до самої смертної години: «Інтернаціоналізм, як я його розумію, включає в себе розумні відносини між країнами, взаєморозуміння і співпрацю, без втручання у внутрішню сторону життя кожної країни...»; «Коли я чую про людей, що затверджують перевагу однієї раси над іншою, мені здається, що кора головного



мозку не бере участь в житті цих людей».

Розвиваючи розум, Ейнштейн не забував про свої почуття, він став найбільш культурною, найосвіченішою людиною, любив музику, не розлучався зі скрипкою. Щорічно влаштовував домашні концерти спільно з колегами по патентному бюро в Цюріху і сусідами, серед яких були вчитель, юрист, палітурник і в'язничний наглядач. Любов до простих людей зробила А. Ейнштейна борцем за мир, лютим ворогом фашизму. Це збагатило його життєву мету.

Любив Ейнштейн і літературу: Шекспіра і Гете, Гейне і Шиллера, Л. Толстого і Ф. Достоевського. Особливо Достоевського, якому, як сам признавався, зобов'язаний глибоким проникненням у світ своєї свідомості і науки, «породженням в собі могутнього етичного пориву».

Життєва мета А. Ейнштейна постійно змінювалася, що видно з його листів і щоденників.

Другим завданням, що визначив Ейнштейн, було прагнення встановити істину в науці, по змозі сприяти її розвитку. Спочатку Ейнштейн хотів встановити зв'язки між фізикою і математикою. І в 19 років йому прийшла ідея про співвідношення простору і часу. У 23 роки вже цілий сонм ідей бродить в його голові. А в 26 років він за п'ять тижнів пише свою власну теорію відносності, де на 30 сторінках немає жодної цитати та навіть бібліографічного посилання.

Потім А. Ейнштейн мріє про створення окремих областей і течій в фізиці. З'являється його знаменита формула, яка потім лягла в основу всіх розрахунків ядерної енергії. У 37 років він опублікував загальну теорію відносності, в якій дається повна картина системи всесвіту. До кінця свого життя А. Ейнштейн шукає загальні закони, по яких живе Всесвіт, намагається встановити взаємозалежність між всіма елементами, пов'язуючи в одне ціле геометрію, оптику, механіку, атомну фізику...

Наука до цього часу не має такої теорії світу, яка стала б ключем до всіх таємниць природи.

Жити – значить чесно працювати. А працювати – значить думати. Ось девіз А. Ейнштейна, якому він слідував завжди. І в свій смертний час він написав слова: «Своє завдання на землі я виконав».





**М. Ломоносов**

Життєвий подвиг М. В. Ломоносова спричиняє подив. Перший російський академік, засновник Московського університету, фундатор російської наукової школи, автор закону про збереження речовини, творець російської мінералогії і металургії, основоположник російської літературної мови, видатний художник і технолог в області мозаїки і фарфорового виробництва — будь-якого з цих досягнень вже досить було б для безсмертя. Важко повірити, що це зробила одна людина, так ще в такий час, як XVIII сторіччя.

Зоряна година М. В. Ломоносова наступила в грудні 1730 року, коли 19-річний юнак потай від батька відправився в Москву в свою важку і велику дорогу за знаннями. Фундамент для цього у нього був поганенький: у місцевого дячка навчився читати і писати, майже напам'ять вивчив три книги: «Арифметику» Магніцького, «Слов'янську граматику» Смотрицького і «Псалтир» Полоцького. Правда, здоров'я Михайло мав відмінне: з дитинства ходив по всьому Білomorррю на звіриний і рибний промисел. У юнака був сильний і волелюбний характер, і це знадобилося йому в подальшому житті.

У січні 1731 року, видавши себе за дворянського сина (інакше його не прийняли б на навчання), Михайло Ломоносов стає учнем Слов'яно-греко-латинської Академії. Його зарахували в наймолодший клас. Гарячий і упертий парубок, нехтуючи насмішками молодших учнів, швидко засвоїв латинь, через півроку його перевели у другий клас, а незабаром і в третій. За один рік Ломоносов навчився багато чому: читав і навіть писав вірші латиною, оволодів основами богослов'я і філософії. А через два роки вже вгризається в глибинні проблеми природних наук, самостійно вивчає грецьку мову, дні і ночі проводить за книгами. А. Н. Радищев не випадково згадує про те, що великий самоук «ганявся за всіма видами вчення скрізь, де здавалося було його сховище». Під склепіннями монастирської бібліотеки, в книгарні Купріянова він пізнає азі матеріалістичного переконання, читаючи Декарта і Галілея, Миколу Коперніка і Еразма Роттердамського. Одержимість молодого помора неможливо було погасити ні знадами привільного і бездумного життя, яким вдавалися його однолітки, ні кар'єрою священика або чиновника. Це помітили всі викладачі. І коли Петербурзька Академія наук запитала видатних і здібних учнів для підготовки російських фахівців, в числі 21 обраного виявився Ломоносов. А ще через півтори року він був посланий для наукової освіти за кордон. Поневіряючись по Європі, наполегливий юнак вивчав математику, фізику, хімію, механіку, металургію та мінералогію, засвоював тогочасні механізми, технологію багатьох





виробництв. І після повернення на батьківщину став вельми швидко просуватися службовими і науковими сходами. Швидко, але нелегко. Все його життя було наповнене боротьбою: він створював лабораторію, а її у нього віднімали, він організовував наукові колективи, а людям не платили кошти. І все-таки ніякі перешкоди не завадили створити М. В. Ломоносову все те, що принесло йому безсмертя. Шлях від учня до академіка Ломоносов пройшов в небачено короткий термін — за 14 років.

Образ життя М. В. Ломоносова визначався поставленими цілями: спочатку це було прагнення до освіти, потім інтерес до нерозгаданих таємниць природи, нарешті, боротьба за розвиток російської наукової думки.

### Томас Алва Едісон

Звичайно, в стилі життя кожної людини позначається не тільки його мета, але і своєрідність біографії, власної особистості, відображення особливостей свого часу, своєї епохи. Це особливо яскраво простежується в житті і діяльності видатного американського винахідника Т. А. Едісона (1847—1931).

Едісон народився в сім'ї голандця-переселенця і успадкував від батьків міцне здоров'я, здоровий глузд, діловитість і почуття відповідальності. Але було в хлопчикові щось таке, що робило його несхожим на інших. Вчителі визнали Алю (дитяче ім'я) нездібним, обмеженим. Згодом Едісон згадував: «Я ніколи не був здатний добре вчитися в школі, завжди був в числі останніх в класі». Вчителі прогледіли індивідуальність підлітка, але її помітила мати — Ненсі Едісон. Вона забрала сина зі школи, приохотила до читання, і Аля став із захопленням читати в народній бібліотеці Порт-Туона все, що його цікавило. До 12 років він самостійно вивчив «Історію занепаду і руйнування Римської імперії» знаменитого Гібона, «Історію Великобританії» Юма, «Історію світу» Сира, «Дешеву енциклопедію» Піна, а потім взявся і за більш серйозну літературу: «Принципи фізики» Ньютона, «Натуральну і експериментальну філософію» Паркера та ін.

З 12 років Едісон захоплюється дослідями, експериментами. Гроші на це в небагатій фермерській сім'ї знайти було нелегко, і хлопчик вже в 14 років став самостійно заробляти кошти: він взявся за обслуговування пасажирів, їздив і продавав газети по станціях, причому уміло рекламував новини. Заробіток досягав 10 доларів в день, що дозволило йому обладнати в купе поїзда маленьку лабораторію для дослідів. Ні секунди підліток не тратив даремно. Одного разу завдяки сміливим діям він врятував життя маленькому сину місцевого телеграфіста, і той навчив його своїй справі. Шляхом самоосвіти Едісон досяг доско-



налості в своїй професії. Звичайно, було немало труднощів і невдач: в ході дослідів згоріла лабораторія, в пошуках заробітку довелося поїхати від сім'ї, не було можливості дістати систематичну освіту, були відсутні необхідні для цього засоби. Але юний Едісон ніколи не сумував. Він почав займатися винахідницькою діяльністю, зокрема удосконалив телеграф, за що отримав солідну суму грошей, яку використав для створення експериментальної лабораторії. Ось перелік самих видатних винаходів Едісона: електрична вакуумна лампа тривалого користування; акумулятор; перший генератор електричного струму; перша електрична станція по виробництву електроенергії; перша електромережа в місті; перший фонограф, тезиметр, кінескоп, кінематограф; перший цементний завод з піччю, що обертається; створення технології виробництва фенолу, бензолу, анілінових масел, барвників і т. д. Звичайно, одному все це розробити було б неможливо, потрібен був колектив винахідників, формування якого було також уперше здійснене Едісоном. Його творча лабораторія створювалася з оригінальних, одержимих людей. Тут всі дотримувалися таких же правил, як сам її керівник: працювали по можливостях, але з повною віддачею сил; втомився — відпочинь, за це ніхто не засудить; несумлінність, недбалість об'являлись злочином. Кожний вибирав справу, яка йому подобалася і з якою міг справитися. Товариші допомагали, консультували. Едісон робив те, що інші були робити не в змозі. Чим складніше була проблема, тим більшу частку праці він брав на себе, і кожний отримував тим більше, чим важливіше був його винахід, його внесок в спільну справу. Тут жартували, співали, підсміювалися один над одним, взагалі прагнули до простоти і природності відносин, заражаючись оптимізмом свого патрона. Едісон любив кардинальні рішення, його відрізняла сміливість пошуку, ризик.

Працював Едісон самовіддано по 14–16 годин на добу і проте прожив 83 прекрасних роки, ставши за життя легендою і гордістю Америки.

### Бенджамін Франклін

Девізи і правила життя потрібні людині і для організації самовиховання. Це можна прослідити на біографії Бенджаміна Франкліна, який з дитинства багато думав про причини величі людини. У юності, як він сам признається, не раз читав Плутарха, а в зрілі роки відмічав: «Це дуже пішло мені на користь». Першим самостійним кроком в житті він вважає початок підліткового віку, коли він в школі «двічі провалився з арифметикою, а потім взяв конкеровський підручник арифметики і самостійно переміг його без великих зусиль».



До кінця підліткового віку Франклін визначає основні задачі самовиховання:

1. Покращити свою мову.
2. Навчитися відстоювати свої погляди з будь-якого питання, мати тверді життєві принципи.
3. Викоренити в собі погані звички і придбати і зміцнити хороші звички.

Для цього молодий Франклін склав комплекс доброчесності, який і визначив його спосіб життя:

1. *Помірність*. Не їж до одуру, не пий до отупіння.
2. *Мовчазність*. Говори тільки те, що принесе користь іншим або тобі самому, уникай пустих розмов.
3. *Дотримання порядку*. Нехай кожна твоя річ має своє місце; кожну справу роби вчасно.
4. *Рішучість*. Твердо виконуй те, що ти повинен зробити; неодмінно виконуй те, що вирішив зробити.
5. *Бережливість*. Витрачай гроші тільки на те, що принесе користь іншим або тобі самому, не треба бути марнотратним.
6. *Старанність*. Не втрачай часу даремно, будь завжди зайнятим чимось корисним; відмовляйся від всіх непотрібних дій.
7. *Щирість*. Не обманюй, май чисті і справедливі думки; в розмові також дотримуйся цього правила.
8. *Справедливість*. Не заподіюй нікому шкоди несправедливими діями або упущеннями можливості робити добрі справи, здійснювати які – твій обов'язок.
9. *Стриманість*. Уникай крайності; стримуй, наскільки ти вважаєш доречним, почуття образи і несправедливості.
10. *Охайність*. Тримай своє тіло в чистоті, підтримуй охайність в одязі і житлі.
11. *Спокій*. Не хвилюйся по дрібницях і з приводу звичайних або неминучих подій.
12. *Цнотливість*.



У роботі над собою Франклін також виробляв певні правила.

**Передусім** він вважав, що не можна відразу виховати у себе всю добродішність, треба «протягом певного часу зосереджувати свою увагу тільки на одній добродішності; коли ж я нею оволодію – перейти до іншої, і так далі».

**Друге правило** – потрібно постійно контролювати себе: «Я завів книжку, в якій виділив для кожної добродішності по сторінці». Там чорним чорнилом Франклін відмічав календарне зрушення кожного дня.

**Третє правило** – постійне самовладання. Цьому допомагала і внутрішня похвала своїх дій, підкріплена системою самообмежень, читання висловів, навіювання впевненості в своїх силах.

**Четверте правило** – все треба спланувати не тільки на тривалий термін, план треба мати на кожний день.



## ЗАКОНИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

### До вправи «Кроки до успіху»

Великі люди з самих древніх часів до наших днів будували своє життя передусім за допомогою самовдосконалення, розвитку сил і здібностей в ім'я улюбленої справи.

Спробуємо скласти зведення правил і законів, якими керувалися знамениті педагоги всіх часів і народів, визначаючи стиль життя, який виховує, розвиває людину.

#### 1. Жити, прислухаючись до серця, керуючись розумом.

«Перед людиною до розуму три шляхи: шлях роздумів — це самий благородний; шлях наслідування — це самий легкий; шлях особистого досвіду — це самий важкий» (Конфуцій).

#### 2. Вірити у свої сили.

«... У світі немає нічого, чого б не могла обійняти обдарована почуттям і розумом людина» (Я. А. Коменський).

#### 3. Творити добро.

«Якби люди зробили загальним надбанням все, що корисно, все, що приносить щастя, світ став би раєм» (Т. Компанелла).

#### 4. Бути вимогливим до себе.

«Чим менш людина задоволена собою, тим потрібніша вона для інших людей і тим більше буває корисна їм» (Л. М. Толстой).

#### 5. Самовіддано працювати.

«Людина народжена для праці; труд складає її земне щастя, труд — найкращий охоронець людської моральності, і труд же повинен бути вихователем людини» (К. Д. Ушинський).

#### 6. Прагнути самовдосконалення.

«Виховання, отримане людиною, закінчилось, досягло своєї мети, коли людина настільки дозріла, що володіє силою і волею самого себе створювати протягом подальшого життя і знає спосіб і засоби, як вона це може здійснити» (А. Дістерверг).



**7. Служити людям, бути їм необхідним.**

«Якщо я буду так поступати, щоб всі інші були щасливі, тоді і я буду щасливий» (А. С. Макаренко).

**8. Жити за законами совісті.**

«Совість – тисяча свідків» (Квінтіліан).

**9. Розуміти людей, вибирати в друзі кращих з них.**

«Уникай людей, які, бачачи твої вади і недоліки, виправдовують їх або навіть схвалюють» (Г. Сковорода).

**10. Ненавидіти неробство.**

«Жити – це не значить: дихати; це означає: діяти» (Ж.-Ж. Руссо).

**11. Бергти результати своєї і чужої праці.**

«Людина дорожить лише тим, у що вона вклала частинку своєї душі, свого серця» (В. О. Сухомлинський).

**12. Удосконалюватися всебічно.**

«Культура – це цемент, що скріплює всі досягнення» (Н. К. Крупська).

Подумайте, що з цього духовного багатства вам підходить сьогодні, що можна зробити правилом вашого життя через рік, а що – в далекому майбутньому.



## КОЛЕСО ЖИТТЯ

До справи «Твоє майбутнє...»



### ЧИ ГОТОВІ ВИ ДО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

#### До вправи «Точка опори»

|                                                                                |           |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------|
| Я сприймаю своє життя цілісно, знайшов (знаю, визначився) свою справу в житті. | 5 4 3 2 1 | Не знайшов, не знаю, не визначився |
| Я маю тверді моральні переконання                                              | 5 4 3 2 1 | Не маю                             |
| Я сприймаю людей такими, як вони є                                             | 5 4 3 2 1 | Не сприймаю                        |
| Я досить гнучкий в поведінці, легко адаптуюся до нової ситуації                | 5 4 3 2 1 | Не адаптуюсь                       |
| Я зможу відмовитись від спокуси                                                | 5 4 3 2 1 | Не зможу                           |
| Я впевнений в собі і зможу постояти за себе                                    | 5 4 3 2 1 | Не зможу                           |
| Я зможу захистити себе від агресії                                             | 5 4 3 2 1 | Не зможу                           |
| Я творчо підходжу до справи                                                    | 5 4 3 2 1 | Не творчо                          |
| Я виховую себе, розвиваю свої здібності                                        | 5 4 3 2 1 | Не розвиваю                        |
| Я знаю свої права і обов'язки                                                  | 5 4 3 2 1 | Не знаю                            |
| Я зможу зорієнтуватись в ринкових відносинах, зробити кар'єру                  | 5 4 3 2 1 | Не зможу                           |





## ТРЕНІНГ «БЕЗПЕКА ЖИТТЯ»

**Мета:** сприяти усвідомленню учнями сутності торгівлі людьми як комплексної проблеми; підвищити їх обізнаність; розвивати вміння і навички безпечної поведінки та протидії торгівлі людьми.

### Завдання тренінгу:

- ❖ сприяти усвідомленню сутності явища торгівлі людьми як особливої форми насильства;
- ❖ навчити учнів використовувати можливості урядових установ та потенціал неурядових організацій для захисту прав особистості, протидії торгівлі людьми;
- ❖ удосконалювати навички безпечної поведінки в різних ситуаціях, у т.ч. під час перебування за кордоном;
- ❖ формувати активну позицію щодо можливостей захисту своїх прав та прав інших людей.

**Час, необхідний для проведення тренінгу:** 4,5 години



## СТРУКТУРА ТРЕНІНГУ

| Етап                                             | Форми і методи роботи            | Час, хв. | Матеріали і обладнання                                                                    |
|--------------------------------------------------|----------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЧАСТИНА 1 (90 хв.)                               |                                  |          |                                                                                           |
| Вступ                                            | Інформаційне повідомлення        | 3        | Тема і завдання тренінгу, написані на аркушах альбому для фліп-чарту                      |
| Принципи роботи на тренінгу                      | Загальне обговорення             | 7        | Ватмани, маркери                                                                          |
| Очікування                                       | Індивідуальна робота             | 10       | Різнокольорові стікери, виконані у вигляді кружечків                                      |
| Вправа «Квітка»                                  | Індивідуальна робота             | 15       | Компоненти квітки (серцевина та 5-7 пелюстків), клей                                      |
| Асоціації                                        | Групове обговорення              | 10       | Ватмани, маркери, визначення поняття                                                      |
| Історії з життя                                  | Робота в групах                  | 30       | Ватмани, маркери, роздатковий матеріал (історії)                                          |
| Постраждали: які вони?<br>Вербувальник: хто він? | Мозковий штурм                   | 15       | Ватмани, маркери, квітки із вправи 4                                                      |
| ЧАСТИНА 2 (90 хв.)                               |                                  |          |                                                                                           |
| Вправа на активізацію                            | Інтерактивна вправа              | 5        | Стільці                                                                                   |
| Етапи торгівлі людьми                            | Мозковий штурм<br>Групова робота | 15       | Ватмани, маркери                                                                          |
| Вербування                                       | Робота в малих групах            | 30       | Не потрібні                                                                               |
| Міфи та стереотипи                               | Конфронтація                     | 15       | Ватмани, маркери, роздатковий матеріал для учасників, виписані постулати для конфронтації |
| Поїздка за кордон: «за» і «проти»                | Робота в групах                  | 10       | Ватмани, маркери                                                                          |
| Вправа «Об'ява»                                  | Загальне обговорення             | 15       | Зразки об'яв                                                                              |



| Етап                                                                                      | Форми і методи роботи                           | Час, хв. | Матеріали і обладнання                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЧАСТИНА 3 (90 хв.)                                                                        |                                                 |          |                                                                                                         |
| Вправа на активізацію                                                                     | Інтерактивна вправа                             | 5        | Стільці                                                                                                 |
| 10 кроків до безпечної співпраці з посередниками                                          | Робота в малих групах                           | 20       | Ватмани, маркери, роздатковий матеріал                                                                  |
| Наслідки торгівлі людьми<br>1) Вправа «Гарячий стілець»<br>2) «Жертва» чи «постраждалий»? | Інтерактивна вправа<br>Мозковий штурм           | 25       | Не потрібні                                                                                             |
| Вправа «Допомога: можливості державних структур та неурядових організацій»                | Інформаційне повідомлення, загальне обговорення | 10       | Ватмани, маркери, роздатковий матеріал                                                                  |
| Допомога: мої можливості                                                                  | Робота в малих групах                           | 25       | Ватмани, маркери, роздатковий матеріал, журнали та газети з малюнками, які мають відношення до проблеми |
| Підбиття підсумків                                                                        | Загальне обговорення                            | 5        | Не потрібні                                                                                             |



**- ЧАСТИНА 1 -****ІІІІ Вступ (3 хв.)**

**Мета:** ознайомити учнів з темою та основними завданнями тренінгу.

**Хід проведення**

Педагог зазначає, що шкільний період життя наближається до кінця. Є ще деякий час, щоб визначити для себе подальші шляхи, але необхідно враховувати, що «життя не знає чернеток». Повністю взяти на себе всю відповідальність за те, хто ви є, і те, ким будете, – означає зробити найважливіший особистий вибір. Тому вкрай важливо зорієнтуватися в сучасній соціально-економічній ситуації, щоб будувати свої професійні і особисті перспективи з урахуванням реалій; спрогнозувати можливі труднощі, обдумати шляхи їх подолання. Можливо, ви захочете шукати кращої долі в іншій країні...

Педагог повідомляє тему, мету, завдання та розклад тренінгу.

**До уваги педагога**

Бажано тему, мету і завдання тренінгу написати на великому аркуші паперу.

Варто сказати учням, що даний тренінг – узагальнююче й підсумовуюче заняття з протидії негативним явищам і зокрема торгівлі людьми.

**ІІІІ Принципи роботи на тренінгу (7 хв.)**

**Мета:** виробити принципи роботи групи на тренінгу.

**Хід проведення**

Педагог зазначає, що для ефективної роботи на тренінгу, тобто щоб досягти поставленої мети, завдань тренінгу і працювати в дружній, творчій атмосфері, учасники мають пригадати принципи співпраці, за якими вони працювали на попередньому тренінгу і, можливо, додати нові.

Запитання для обговорення:

- ❖ Чому важливо дотримуватись принципів співпраці?
- ❖ Чи можливо ці принципи застосувати до свого життя, як?



### До уваги педагога

Принципи бажано записати на ватмані чи дошці, щоб у разі необхідності до них можна було б звернутися. Якщо учасники на попередніх тренінгах вже виробили принципи, то необхідно повернутись до них та пригадати їх через обговорення.

Орієнтовними принципами (правилами) можуть бути такі:

- говорити по черзі (правило руки);
- дотримуватись регламенту;
- бути позитивним до себе та інших;
- бути активним;
- приходити вчасно та ін.

Доцільно після прийняття правил ще раз звернути увагу учасників на необхідність їх ретельного дотримання.

### III Очікування («Феєрверк») (10 хв.)

**Мета:** допомогти учасникам сформулювати очікування від тренінгу.

#### Хід проведення

Педагог пропонує учням на круглих стікерах різного кольору написати свої очікування. Далі він звертає увагу на те, що учні мають відповісти на запитання: «Що вони очікують від тренінгу? Що хочуть дізнатися, яку інформацію отримати? Яких навичок набути? Як цей тренінг допоможе їм у майбутньому?»

На наступному етапі учасники проговорюють написані очікування і віддають стікери педагогу. Педагог прикріплює стікери щільно один до одного, так, щоб потім на їх основі намалювати хлопавку.

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Чи допомогло вам написання і проговорення очікувань зрозуміти мету і завдання тренінгу?
- ❖ Чому важливо ставити особисті конкретні цілі на тренінгу?

### III Вправа «Квітка» (15 хв.)

**Мета:** створити умови для кращого пізнання учнями себе та один одного; працювати матеріал для подальшої роботи.

#### Хід проведення

Педагог роздає учням заготовлені компоненти квітки (серцевина та 5-7 пелюсток) і пропонує на серцевині вписати своє ім'я та якість, яку вони цінують в собі найбільше. На кожній із пелюсток учні записують близьких людей, які їм дорогі чи мають великий вплив на них: мама, тато, сестра, брат, друг/подруга та ін. Заповнені пелюстки учасники прикріплюють до серцевини. Кожний учень розповідає про себе і близьких, використовуючи квітку.

---

#### До уваги педагога

Бажано приготувати компоненти для квітки з кольорового паперу. Після закінчення презентацій можна прикрасити квітками стіни кімнати (вони ще знадобляться для подальшої роботи).

---

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Що нового ви дізнались про себе та своїх близьких?
- ❖ Які висновки ви для себе зробили?

### III Асоціації (10 хв.)

**Мета:** актуалізувати знання з визначеної теми, пригадати сутність поняття «торгівля людьми».

#### Хід проведення

Учні сідають у коло. Першому учневі педагог називає слово або словосполучення, пов'язане з темою тренінгу, наприклад: «робота за кордоном» або «нелегальна міграція». У відповідь учень має сказати слово, яке асоціюється з ним, наприклад, «оголошення», «роботодавець» та ін. Кожний наступний учасник дає свої асоціації з попереднім (не з першим) висловом. Таким чином утворюється ланцюжок асоціацій, які записуються на дошці або фліп-чарті.

---

#### До уваги педагога

Після проведення вправи можна акцентувати увагу учнів на тому, що слова-



асоціації відображають те коло понять, яке буде необхідне сьогодні, тому було вкрай важливо ще раз їх згадати, доповнити, обговорити.

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Що вам дала ця вправа?
- ❖ Які висновки ви для себе зробили?
- ❖ Чи дізналися ви щось нове?

### III Історії з життя (30 хв.)

**Мета:** окреслити форми, в яких відбувається торгівля людьми, методи та засоби вербування.

#### **Хід проведення**

Педагог об'єднує учнів у 6 груп. Кожна група отримує окрему історію (див. Роздатковий матеріал), після обговорення якої необхідно буде визначити:

- ❖ до якої форми торгівлі людьми відноситься ця ситуація;
- ❖ які методи та засоби вербування застосовувались;
- ❖ якими були шляхи потрапляння до тенет торгівлі людьми?

Після обговорення групи презентують свої напрацювання.

#### **До уваги педагога**

Під час презентацій бажано робити записи на ватмані за категоріями:

Форми торгівлі людьми /Методи вербування /Шляхи потрапляння

—»—

—»—

—»—

#### Запитання для обговорення:

- ❖ З якою метою виконувалася вправа?
- ❖ До яких роздумів вона вас спонукала?

### III Постраждали: які вони? Вербувальник: хто він? (15 хв.)

**Мета:** сформулювати уявлення про постраждалих від торгівлі людьми, виховувати



толерантне ставлення до них; окреслити ознаки людей, яких втягують до тенет торгівлі людьми.

### Хід проведення

Педагог пропонує учням, враховуючи історії, з якими вони працювали, методом мозкового штурму визначити:

1) ознаки та якості людей, які потрапили в ситуацію торгівлі людьми (Наприклад: чоловіки, жінки, діти різних національностей, молоді, привабливі, середнього віку, легковажні, безробітні, одружені, довірливі, порядні, працьовиті та ін.).

Учням пропонується порівняти ці ознаки та якості з тими, які вони визначили у вправі «Квітка» стосовно своїх близьких.

---

### До уваги педагога

Акцент робиться на тому, що незалежно від статі, віку, національності та якостей характеру будь-яка людина може потрапити у рабство.

---

2) ознаки та якості вербувальників.

---

### До уваги педагога

Бажано, щоб учні дійшли до висновку, що вербувальником може стати (і не тільки за власним бажанням!) будь-яка людина, навіть знайома та дуже близька.

---

### Запитання для обговорення:

- ❖ Що довела ця вправа?
- ❖ Чи задумувалися ви про це раніше?
- ❖ Які висновки ви зробили?





## - ЧАСТИНА 2 -

### III Вправа на активізацію «Обмінятися місцями» (5 хв.)

**Мета:** активізувати учасників, створити позитивну атмосферу в групі.

#### Хід проведення

Учасники сидять у колі на стільцях. Педагог стоїть посередині кола та пропонує помінятися місцями за певною ознакою (наприклад: «Пересядьте всі ті, хто любить морозиво», «...ті, хто був в іншій країні», «...ті, хто хоче поїхати за кордон», «...ті, у кого близькі працюють за кордоном» і т.п.) У той час, коли гравці міняються місцями, ведучий займає вільне місце. Той, хто не сів, стає ведучим.

### III Етапи торгівлі людьми (15 хв.)

**Мета:** дати учням уявлення про етапи торгівлі людьми; визначити, яким чином на кожному з них можна допомогти потенційним постраждалим, персоніфікувати вербувальників.

#### Хід проведення

Педагог зазначає, що процес торгівлі людьми доволі послідовний, та, у більшості випадків, має типовий вигляд.

Методом мозкового штурму визначається схема («ланцюг») злочинних дій.

Педагог узагальнює напрацювання учнів (див. Інформаційні матеріали для педагога).

---

#### До уваги педагога

Бажано в кожному етапі робити акцент на тому, які дії допомогли б запобігти виникненню небезпечної ситуації. Можна запропонувати учням «зламати схему» на першому ж етапі (вправа «Вербування»).

---

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Які труднощі виникли під час виконання завдання?
- ❖ З якою метою виконувалася вправа?
- ❖ Що нового ви для себе з'ясували?



### III Вербування (30 хв.)

**Мета:** допомогти учням усвідомити роль вербувальника та небезпеку, яку він може нести; зрозуміти, за допомогою чого можна ввести людину в оману.

#### Хід проведення

Педагог об'єднує учнів у групи з 3-х осіб.

**Ролі в групах:** 1 – людина, яка бажає їхати за кордон; 2 – вербувальник, 3 – спостерігач.

**Групи отримують завдання:** придумати ситуацію, коли людина хоче поїхати за кордон з різною метою (на роботу, на навчання, подорожувати, укласти шлюб та ін.), та змодельовати її зустріч з вербувальником (торгівцем людьми).

**Задача вербувальника** – зробити все, щоб людина довірилась йому, а потім підкорицись його пропозиціям.

**Задача потенційного потерпілого** – намагатись уникнути небезпеки.

**Задача спостерігача** – по закінченні вправи проаналізувати ситуацію.

Учасники розподіляють ролі і протягом відведеного часу моделюють ситуацію. Потім кожний учасник розповідає про пережитий досвід, спираючись на запитання педагога.

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Що вдалося і чому?
- ❖ Що не вдалося і чому?
- ❖ Чому ви повірили вербувальнику?
- ❖ За допомогою чого вдалося ввести в оману людину?
- ❖ Що могло б допомогти в цій ситуації?
- ❖ Які ваші відчуття та думки щодо вправи?

### III Міфи та стереотипи (15 хв.)

**Мета:** проаналізувати існуючі міфи, допомогти подоланню небезпечних стереотипів щодо ситуації торгівлі людьми.

#### Хід проведення

Педагог повідомляє про те, що у суспільстві існує значна кількість міфів, які є



свідомою чи несвідомою спробою викривлення причин і проявів торгівлі людьми, а тому задля їх спростування просить учнів подискутувати.

У одній частині кімнати прикріплений листок з надписом «так», у іншій – «ні». Педагог по черзі зачитує існуючі міфи (див. Інформаційні матеріали для педагога), а учні займають відповідну позицію та аргументують свою точку зору.

### До уваги педагога

Якщо в ході дискусії хтось змінить свої погляди, він може перейти на протилежний бік.

### Запитання для обговорення:

- ❖ Що нового ви дізналися у ході проведення цієї вправи?
- ❖ Чи завжди упередження є безпечними?
- ❖ Які висновки ви зробили для себе?

### III Поїздка за кордон: «за» і «проти» (10 хв.)

**Мета:** сприяти розумінню переваг та недоліків перебування за кордоном, розвивати вміння аналізу ситуацій.

### Хід проведення

Педагог об'єднує учнів у 4 групи. Кожній з груп дається завдання висловити аргументи «за» або «проти» стосовно:

- ❖ життя за кордоном;
- ❖ працевлаштування за кордоном.

Групи презентують результати своєї роботи.

### До уваги педагога

Можливі варіанти:

| Життя за кордоном:     |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| За:                    | Проти:                              |
| - високий рівень життя | - зневажливе ставлення до мігрантів |
| - гарні побутові умови | - важко пристосуватись              |



|                                                                                   |                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| - можливість отримати гарну роботу чи вступити до престижного навчального закладу | - проблема з візами і поїздками додому         |
| - можливість гарно відпочити                                                      | - необхідність отримання дозволу на проживання |
| - можливість проявити себе                                                        | - проблеми з нелегальним працевлаштуванням     |
| <b>Працевлаштування за кордоном:</b>                                              |                                                |
| <b>За:</b>                                                                        | <b>Проти:</b>                                  |
| - висока заробітна плата                                                          | - небезпека захворіти за кордоном              |
| - високий рівень життя                                                            | - порушення умов контракту                     |
| - повага до прав людини                                                           | - зневажливе ставлення до мігрантів            |
| - вивчення культури та мови                                                       | - незнання мови та культури країни             |
| - можливість подивитись світ                                                      | - важка праця                                  |

Бажаючі можуть підтвердити або спростувати надані аргументи.

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Що дало вам виконання цієї вправи?
- ❖ До яких роздумів вона вас спонукала?

### III Вправа «Об'ява» (15 хв.)

**Мета:** сформувати уявлення учнів про можливу небезпеку, яка криється в газетних об'явах, розвивати вміння аналізу ситуацій.

#### **Хід проведення**

Педагог пропонує зразки газетних оголошень, після ознайомлення з якими відбувається обговорення.

#### Запитання для обговорення:

- ❖ На що ви звертали увагу під час читання оголошення?
- ❖ Які оголошення викликали у вас найбільшу підозру? Чому?
- ❖ За якими рекламними оголошеннями ви б поїхали за кордон? Чому?
- ❖ За якими оголошеннями ви б не поїхали за кордон? Чому?



### - ЧАСТИНА 3 -

#### III Вправа на активізацію «Я...» (5 хв.)

**Мета:** активізувати учнів для подальшої роботи, підвищити впевненість в собі, надати позитивне підкріплення самооцінки.

##### Хід проведення

Учасники стають у коло. Кожен має, перекидаючи м'яч іншому, назвати одним словом одну з найкращих своїх якостей. Далі всі діють по черзі.

---

##### До уваги педагога

Гра проводиться в швидкому темпі, так, щоб кожен з учасників зміг себе охарактеризувати декілька разів.

---

#### III 10 кроків до безпечної співпраці з посередниками (20 хв.)

**Мета:** розвивати вміння узагальнювати інформацію, виховувати активну позицію щодо захисту своїх прав.

##### Хід проведення

Педагог наголошує, що для набуття можливості легального (а тому і безпечного!) працевлаштування за кордоном необхідно вжити деякі заходи, про що зараз і буде мова.

Педагог об'єднує учнів у 5 груп. Кожна група отримує роздатковий матеріал (по 2 «Кроки до безпечної співпраці»). Групи мають надати ці рекомендації у вигляді коміксів.

Учні презентують результати своєї роботи.

##### Запитання для обговорення:

- ❖ Яке враження справила на вас ця робота?
- ❖ Чи були складності при виконанні завдання? Якщо так, то які саме?
- ❖ Навіщо ми виконували цю вправу?



### III Наслідки торгівлі людьми (25 хв.)

**Мета:** ознайомити з почуттями людини, яка потрапила у ситуацію торгівлі людьми; визначити наслідки; виховувати толерантне ставлення до постраждалих.

#### Хід проведення

##### Етап 1. Вправа «Гарячий стілець» (15 хв.)

У центрі кола стоїть стілець, на нього сідає педагог, який буде грати роль «постраждалого».

Учні можуть задавати запитання «постраждалому» у межах теми торгівлі людьми.

Педагог узагальнює сказане (див. Інформаційні матеріали для педагога).

#### До уваги педагога

Важливо, щоб «постраждалий» промовляв, які відчуття виникають у нього після відповіді на кожне запитання.

Можна провести вправу по-іншому: всі учні – в ролі «постраждалого», а педагог ставить запитання.

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Про що ви думали під час проведення вправи?
- ❖ Чи приємними були ваші відчуття?
- ❖ Як ви вважаєте, навіщо ми виконували цю вправу?

##### Етап 2. «Жертва» чи «постраждалий»? (10 хв.)

Педагог пише на аркуші паперу чи дошці два поняття: «жертва» та «постраждалий» і пропонує учням назвати асоціації, які виникають по кожному з понять. Педагог занотує висловлене.

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Чи помітили ви якусь закономірність?
- ❖ Яке ставлення оточуючих до жертви і до постраждалого? У чому різниця?
- ❖ Чому важливо коректно вживати поняття?

#### До уваги педагога

Бажано дійти до висновку, що слова, які асоціюються з поняттям «жертва», нега-



тивні, а слова, які асоціюються зі словом «постраждалий» (тобто людина, що пережила нелегкий досвід і спромоглась уникнути найстрашнішого), позитивні. Сприймаючи людину як жертву, ми ніби не бачимо для неї майбутнього...

### III Допомога: можливості державних структур та неурядових організацій (10 хв.)

**Мета:** ознайомити учнів з можливостями різних структур щодо протидії торгівлі людьми, надати відомості про те, куди можна звернутись у разі небезпеки.

#### Хід проведення

Педагог запитує в учнів:

- ❖ Які державні структури ви знаєте?
- ❖ Які неурядові організації вам знайомі?
- ❖ Яку допомогу вони можуть надати?

Педагог занотовує пропозиції учнів у вигляді таблиці та повідомляє про ті організації, які не було названо (див. Інформаційні матеріали для педагога).

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Чи доводилося вам звертатись у якусь з зазначених організацій?
- ❖ За яких обставин це було?
- ❖ Чи отримали ви допомогу?

### III Допомога: мої можливості (25 хв.)

**Мета:** формувати уявлення про засоби безпеки, розвивати навички самодопомоги та взаємодопомоги.

#### Хід проведення

Педагог наголошує на тому, що за декілька років, протягом яких учні були учасниками виховної програми з протидії торгівлі людьми, вони вже стали доволі освіченими особами, які не тільки самі не потраплять до тенет торгівлі людьми, але й допоможуть уникнути цього іншій людині.

Педагог об'єднує учнів у декілька груп, надає кожній набір порад для тих, хто виїжджає за кордон з різною метою («Ви їдете працювати за кордон»; «Ви їдете навчатись за кордон»; «Ви плануєте вийти заміж за іноземця»; «Ви їдете за си-



стемою au pair») і пропонує на основі наданого їм матеріалу зробити рекламний плакат, буклет чи відео-ролік та ін. (за бажанням групи), який би міг бути застереженням і «помічником» бажаним поїхати за кордон (див. Інформаційні матеріали для педагога).

---

### До уваги педагога

Інший варіант проведення вправи: запропонувати виконати колажі за визначеною темою.

---

Групи презентують результати своєї роботи, педагог узагальнює інформацію.

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Які труднощі виникли під час виконання завдання?
- ❖ З якою метою виконувалася вправа?
- ❖ Що пригадали, що нового ви для себе з'ясували?

### III Підбиття підсумків (5 хв.)

**Мета:** підбити підсумки тренінгу, отримати зворотній зв'язок.

#### Хід проведення

Тренер повідомляє про те, що тренінг завершується, та пропонує учасникам поділитись враженнями:

- ❖ Як ви себе почуваете?
- ❖ Чи все було зрозумілим?
- ❖ Чи є запитання або коментарі?
- ❖ Чи хоче хтось висловити побажання однокласникам, педагогу, поділитись враженнями?





## Література

1. Запобігання торгівлі людьми та експлуатації дітей : навч.-метод. посібник / заг. ред. К. Б. Левченко та О. А. Удалової. – К. : Міленіум, 2005. – 210 с.
2. Знай та захищай свої права : робочий зошит : вид. друге, доп. і переробл. – К., 2008. – 74 с.
3. Проблеми освіти : науково-методичний збірник / кол. авт. – К. : Науково-методичний центр вищої освіти, 2006. – Спец. вип. – 264 с.
4. Протидія торгівлі людьми : навч.-метод. посібник / за ред. Т. Семигіної. – К. : Вид. дім «Києво- Могилянська академія», 2008. – 166 с.
5. Соціальна профілактика торгівлі людьми : навч.-метод. посібник / за ред. К. Б. Левченко, І. М. Трубавіної. – К. : ТОВ «Агентство “Україна”», 2007. – 352 с.
6. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми трудових мігрантів : навч.-метод. посібник / за редакцією К. Б. Левченко, І. М. Трубавіної, І. І. Цушка. – К. : ФОП «Чальцев», 2008. – 384 с.
7. Торгівля людьми: запитання та відповіді : посібник для волонтерів / кол. авт. – К., 2008. – 40 с.
8. Національна гаряча лінія з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.527.org.ua](http://www.527.org.ua)
9. Як підвищити рівень усвідомлення проблеми торгівлі людьми : посібник тренера. – К., 2005. – 64 с.



## РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

## ІСТОРІЇ З ЖИТТЯ

## Історія 1

**Христина**

Сім'я Христини опинилася в скрутному становищі після того, як її чоловік попав під скорочення. Спершу жінка перебивалася тимчасовими підзаробітками в себе в місті, але однаково грошей не вистачало на те, щоб навіть звести кінці з кінцями. За кавою в однієї із своїх подруг спільна знайома Влада запропонувала роботу танцівниці в барі у Туреччині. Вона якраз збирала танцювальну групу дівчат. Знаючи, що Христина свого часу займалася бальними танцями, Влада переконала її в тому, що варто спробувати: зарплата 800 доларів за місяць, проживання і харчування за рахунок фірми в фешенебельному готелі. Перспективи були привабливими. «Звичайно, це дуже сподобалося мені, і я все-таки погодилася ризикнути. Влада сформувала танцювальну групу з 7 дівчат, і ми разом з нею після вироблення всіх документів вилетіли в Чорле. Звідти вже дісталися до Стамбулу, де пробули всього декілька днів, і чомусь нас перекинули в Анталію, хоча такої домовленості не було». Ще в Стамбулі Влада забрала паспорти для реєстрації в поліції і більше не повернула їх.

В Анталії дівчат привезли в готель, поселили в одну кімнату всіх і сказали зачекати, доки прийде власник фірми. Правда, через деякий час прийшов турок, який на ламаній російській мові сказав, що вони всі продані йому і тепер мусять віддробляти заплачені гроші, надаючи секс-послуги клієнтам. Спершу всі відмовлялися від такої роботи, за що жорстоко були побиті. Через декілька днів четверо дівчат забрали в інше місце. А Христина з іншими двома залишилася. Для обслуговування клієнтів їх розводили по різних кімнатах. Загалом за добу кожна обслуговувала від 8 до 12 клієнтів. Для того, щоб жінки менше відчували втому і були більш покірливі, примушували пити алкоголь, в який підмішували снодійні та психотропні речовини. За довгий час перебування Христина так і не виходила на вулицю, її разом з іншими виводили час від часу на дах подихати свіжим повітрям. Мало того, що на вікнах були приварені декоративні металеві решітки і в кімнатах вмонтовано відеокамери, так ще й не дозволяли подзвонити додому і хоч слово сказати рідним. Оксана – подруга Христини – якось намагалась за-телефонувати додому з мобільного телефону одного з клієнтів, але її після цього жорстоко побили. Одного разу Христину «накрила» облава поліції.



«Не знаю, чи день був це, чи ніч, коли зайшла поліція і сказала показати паспорти. Спершу турок – наш наглядач – намагався виправдовуватися. Тоді полісмени наказали всім стати до стіни і не чинити опору. Після цього нас всіх забрали до в'язниці. Нам дозволили зробити по одному телефонному дзвінку додому, годували дуже погано. Та всі ми вже чекали з нетерпінням депортації», – згадує Христина. Христина разом з Оксаною поверталася додому автостопом, бувало, що просили грошей в людей...

## Історія 2

### Галина

Я закінчила педагогічний університет, проте працевлаштувалася кравчиною. Коли народила сина, стосунки з чоловіком погіршилися, грошей в родині зовсім не було. Побачила на дошці оголошень, що набирають фахівців по швейній спеціальності на роботу у сусідній обласний центр. Обіцяли 500 доларів на місяць, безкоштовне проживання та харчування. Я залишила сина з чоловіком та свекрухою і поїхала на заробітки.

Коли приїхала, мене зустріли на вокзалі та поселили в підвальній кімнаті, без вікон, з вологими стінами, холодною підлогою та дерев'яним піддоном замість ліжка. Працювала по 16-18 годин на добу без вихідних. Мусила шити та упаковувати постільну білизну та спецодяг. Через погане освітлення в мене погіршився зір, а від пилу почався кашель. Через місяць попросила відпустити мене додому, проте хазяїн почав погрожувати, сказав, що сам вирішить, коли мене відпустити. Мою сусідку по кімнаті побили, а потім вона зникла. Я зрозуміла, що під загрозою і моє життя.

Через чотири місяці я була вже зовсім виснажена та не могла більше працювати. Мене відвезли на вокзал, повернули телефон та сказали, що, якщо звернуся до міліції, постраждає мій син. Грошей зовсім не заплатили...



### Історія 3

#### Петро

Мене звати Петро, мені 7 років. У мене є три сестри. Мама нас продала своїм знайомим, з якими вона пила. Вони змушували нас жебракувати і били, якщо ми довго з кимось розмовляли. Гроші одразу забирали, а їли ми лише те, що нам давали люди. З вулиці нас забрав міліціонер. Зараз ми живемо в притулку. Мама до нас не приходить.

### Історія 4

#### Ярослав

Я мешкаю з батьками, мати хворіє, єдине джерело доходу в нашій родині - пенсія батька. Після закінчення навчання разом із товаришем Антоном почав шукати заробіток. Працевлаштуватися у рідному місті не вдалося, проте отримали пропозицію підзаробити на будівництві дитячого садочку в Москві. Нам пообіцяли проживання у міні-готелі, зарплату 1200 доларів на місяць. Я позичив гроші у знайомих, щоб купити квитки до Москви, дорогою з товаришем раділи такому шансу заробити та допомогти батькам.

На залізничному вокзалі нас зустріли, посадили до машини та відвезли у передмістя. Там у нас відібрали паспорти та почали бити. Коли ми були вже ледь живі, нам сказали, що ми повинні працювати абсолютно безкоштовно, доки не відпрацюємо витрачені на нас гроші. Ми жили у сараї, спілкуватися з іншими робітниками нам заборонили, робочий день тривав щонайменше 14 годин.

Одного разу мого товариша Антона штурхнув охоронець, він впав і порізав руку об лезо лопати. Лікарів обробити рану не було. Через декілька днів у Антона піднялася температура, рука почала гноїтися, з кожним днем він почувався все гірше. Вночі до нас в сарай прийшов головний охоронець, кинув на ліжко паспорти, гроші на квитки, і сказав, щоб за годину нас тут не було. Ми похапцем зібралися, дісталися до вокзалу, там купили квитки на потяг і повернулися додому...



## Історія 5

### Ігор

Ігор працював інженером на взуттєвій фабриці. Після закриття фабрики вони разом із дружиною залишилися без роботи. Дізнавшись від знайомих про можливість працевлаштування за кордоном та оформивши документи через тур-фірму, влітку поїхав працювати різноробочим на новобудові під Ліссабоном, у Португалії. Восени, після закінчення будівництва директор будівельної фірми, де працював Ігор, відмовився платити зарплату, мотивуючи тим, що у нього немає грошей. Коли українці почали погрожувати, що подадуть на нього в суд, директор закryw фірму і оголосив банкрутство. Шукати допомоги було ні у кого.

Наступну роботу Ігореві допоміг знайти Олексій, громадянин Молдови, із яким Ігор познайомився випадково, шукаючи роботу. Олексій пообіцяв Ігореві зарплату у 800 у.о., працюючи на одному із невеликих заводів під Ліссабоном. Але за свої послуги Олексій попросив 300 у.о. Ігор подзвонив своїй дружині Вікторії та попросив її приїхати та допомогти йому відпрацювати ці гроші, а також ту суму, яку він позичив на дорогу у Португалію.

Директор заводу забрав паспорти Ігоря та Вікторії у перший же день їхньої роботи на заводі. Територія заводу була огорожена та охоронялась. Мешкало подружжя у невеличкій будівлі на території заводу. Директор заводу попередив Ігоря і Вікторію, що виходити за територію заводу тимчасово заборонено з при-чин тотальної перевірки нелегалів. Годували їх погано. Робочий день складав 12 годин. Робота була монотонною. Ігор фарбував кузови машин. Від постійного вдихання фарби протягом усього робочого дня, у Ігоря почав постійно боліти шлунок. Ігор і Вікторія працювали у різних цехах і практично не бачилися протягом дня. Директор повідомив, що зарплату кластиме їм прямо на ра-хунок, але тимчасово буде користуватися їхніми грошима для розвитку підприємства, а в кінці заплатить проценти. Подружжя погодилося на усі умови заради великої обіцяної зарплати у розмірі 800 у.о. щомісячно плюс проценти.



Одного дня Вікторія раптово зникла. Директор заводу сказав Ігорю, що перевів її на інше місце роботи, і тепер вона працює домогосподаркою у нього вдома. Ігор постійно цікавився у директора заводу, як його дружина, але не отримував достатньої інформації. Через місяць, запідозривши зле, Ігор почав вимагати розрахунку, але охоронці його побили, після чого шлункові болі у Ігоря не припинялися. Згодом його привезли у якийсь готель, де виявилось, що Вікторію, відразу після того, як вона раптово зникла, змусили працювати повією. Їх обох зв'язали та кинули у підвал.

Через місяць португальці, які працювали разом із ними на заводі, влаштували їм втечу, підкупивши охоронців. Так як документів у Ігоря та Вікторії не було, вони звернулися у поліцію. Відсидівши у депортаційній в'язниці два тижні, вони повернулися додому.

## Історія 6

### Надія

Життя ніколи не було для мене легким. З чоловіком розлучилася, бо він мене бив, і з того часу ніколи не мала власного дому. Працюючи взимку на вулиці, відморозила ноги, і мені ампутували ступні. Потім почала втрачати зір і майже зовсім осліпла. У лікарні познайомилася із жінкою, яка пообіцяла допомогти. Сказала, що відвезе мене в Київ до лікаря, який поверне мені зір. Я такою безпомічною почувалась, а її слова повернули мені надію.

Проте в Києві все по-іншому пішло. Вона забрала мій паспорт та пенсійне посвідчення і, замість лікаря, відвезла мене до підземного переходу жебракувати. З шостої ранку до пізньої ночі я сиділа у візочку, інколи зовсім замерзала та мокра, бо навіть до туалету піти не можна було. Ампутовані ноги завжди мали бути відкритими, щоби перехожі бачили. Я просила по допомогу, але та жінка сказала, що, якщо я не слухатимусь, вони відвезуть мене на сміттєзвалище, зв'яжуть і залишать там, і ніколи ніхто мене не знайде.

Восени мене міліція з вулиці забрала. Відвезли до лікарні та дали довідку, що я постраждала від торгівлі людьми. Потім мені зробили операцію на очі безкоштовно. Зір потроху повертається, і там подивлюся, що робити далі з моїм життям.



## Історія 7

### Марія

Марія працювала медсестрою у невеличкій сільській лікарні, в неї підростало двоє дітей. Коли чоловік втратив роботу, вона почала шукати можливості десь підзаробити грошей. Дві її подруги досить зрілого віку теж хотіли допомогти своїм родинам. Жінки стали шукати фірму, яка б допомогла поїхати на заробітки в Італію. Їм запропонувала свої послуги сусідка, з якою вони все життя прожили поруч і в якої була своя туристична фірма. Вона пообіцяла зробити жінкам Шенгенську візу, щоб вони могли дістатись у потрібну країну, а там вони вже мали самі шукати собі роботу.

Подруги позичили у знайомих грошей, сплатили сусідці чималеньку суму «за клопіт», але документи чекали довго. Нарешті їм було запропоновано їхати до Києва, де декілька днів вони прожили в очікуванні, коли їх відвезуть до Польщі.

Їх розшукав люб'язний хлопець, який перевіз у Польщу і наказав оселитись у готелі, де вони мали чекати від нього звістки. Через декілька днів він привіз по-другам «Шенгенські візи», які мали дуже достовірний вигляд.

Жінок затримали цього ж вечора на польсько-німецькому кордоні за спробу його перетину з підробленими документами. Вони відсиділи декілька місяців у польській тюрмі. Зателефонувати додому їм не дозволили.



### Історія 8

#### Сергій

Влітку Сергій зі своїми двома товаришами вирішили заробити грошей для сім'ї і поїхати попрацювати в Росію. Так робили деякі знайомі Сергія. Знайшли оголошення в газеті і подзвонили. По той бік слухавки відповіла жінка на ім'я Світлана. Вона сказала, що хлопцям пощастило і саме зараз набирають групу в Росію. Працювати потрібно буде в теплиці, документи фірма оформить самостійно, потрібна тільки їх присутність і згода працювати. Сергій та його товариші зраділи (вони не боялися важкої роботи), спитали, коли треба приходити. Світлана відповіла, що прийти можна завтра о 10.00.

Так Сергій, Олег та Василь потрапили до міста Ставрополь (Росія). Два місяці вони працювали у теплиці. Робочий день починався о 8.00 і закінчувався о 20.00. Хлопцям було нелегко, але вони мріяли про новий одяг та черевики, про подарунки, які привезуть своїм домашнім, і все інше їм здавалось несуттєвим. Хазяїн сказав, що заплатить гроші за два місяці відразу..





## ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ВІД ШАХРАЙСТВА З БОКУ ПОСЕРЕДНИКІВ У ПРАЦЕВЛАШТУВАННІ ЗА КОРДОНОМ

Ви хочете знайти роботу за кордоном за допомогою посередників? Що ж, це один із найпоширеніших способів працевлаштування за кордоном, який у той же час може призвести до сумних та неприємних наслідків.

Знайте, що в Україні діє низка шахрайських посередницьких фірм, жертвами яких стає багато українських громадян. Звертаючись до послуг таких посередників-шахраїв, Ви ризикуєте не лише витратити даремно купу грошей, але й також втратити здоров'я й навіть життя.

### 10 кроків до безпечної співпраці з посередниками

#### Крок 1

Попросіть посередника (фірму чи приватного підприємця) показати Вам *ліцензію Міністерства соціальної політики України* на працевлаштування громадян України за кордоном. Занотуйте таку інформацію:

- ❖ номер ліцензії та дата видачі;
- ❖ офіційна назва та адреса агенції.

#### Крок 2

Зателефонуйте до Міністерства соціальної політики України **на урядову «гарячу» лінію 15-45 (цілодобово зі стаціонарних та мобільних телефонів)**, щоб перевірити, чи ця ліцензія є дійсною.

Також обов'язково уточніть, на які країни розповсюджується отримана посередником ліцензія.

Якщо посередник обіцяє Вам працевлаштування в Канаді, США чи Чеській Республіці, а в Міністерстві Вам повідомлять, що ліцензію посередник має лише щодо Чеської Республіки, то діяльність із посередництва в працевлаштуванні в Канаді та США є незаконною!

#### Крок 3

Укладіть договір із посередником про надання послуг щодо працевлаштування за кордоном. Договір повинен містити таку інформацію:

- ❖ номер, дата, місце укладення договору;



- ❖ повна назва фірми-посередника, номер і дата видачі ліцензії на посередництво в працевлаштуванні за кордоном, місцезнаходження посередника;
- ❖ відомості про клієнта (прізвище, ім'я та по-батькові, місце проживання тощо);
- ❖ визначення предмета договору: надання послуг із пошуку роботи за кордоном;
- ❖ місце підписання трудового договору з роботодавцем;
- ❖ права, обов'язки та відповідальність сторін;
- ❖ умови змін, розірвання та анулювання договору;
- ❖ порядок вирішення спірних питань;
- ❖ визначення форс-мажорних обставин та дії сторін при їх настанні;
- ❖ перелік додаткових послуг, що можуть бути надані посередником за плату;
- ❖ термін дії договору;
- ❖ реквізити сторін договору.

Уважно прочитайте договір із посередником про надання послуг. Ви маєте ясно розуміти:

- ❖ які послуги посередник зобов'язується Вам надати;
- ❖ що буде у випадку, якщо посередник не надасть Вам послуг, передбачених у договорі.

#### Крок 4

Знайте, що згідно із чинним законодавством України (п. 7.1.5. спільного Наказу Державного комітету України з питань регуляторної політики й підприємництва від 19.12.2001 р. N 155/534), Ви сплачуєте посереднику за послуги тільки ПІСЛЯ того, як підписано контракт із роботодавцем (а не тільки із самим посередником). Відповідно, вимога сплатити гроші наперед є порушенням умов ліцензії. Повідомте про це Міністерство соціальної політики телефоном (див. крок 2) або письмово (бажано рекомендованим листом):

*Міністру соціальної політики України  
(П.І.П. діючого міністра)  
вул. Еспланадна, 8/10  
Київ, 01001*



Відправте також копію листа:

*Міністру внутрішніх справ України  
(П.І.П. діючого міністра)  
вул. Академіка Богомольця, 10  
Київ, 01024,*

або зверніться до місцевого управління Міністерства соціальної політики України в місцевій державній адміністрації.

### Крок 5

Обов'язково візьміть документ, що підтверджує те, що Ви сплатили посереднику за надання послуг із працевлаштування за кордоном, та звірте, чи назва та інші реквізити посередницької фірми/приватного підприємця на платіжному документі повністю відповідають назві та реквізитам тої посередницької організації, з якою підписано договір про послуги.

Пам'ятайте, що приймаючи якісь послуги роботодавця або посередника «в борг», Ви ризикуєте потрапити в боргову кабалу. Вас можуть змусити «відпрацьовувати борг» в неприйнятних умовах і без можливості залишити роботодавця.

### Крок 6

Перед тим як підписувати контракт, обов'язково ознайомтесь із правами працівників та мігрантів у відповідній країні призначення. У більшості країн встановлені стандарти мінімального рівня оплати праці, максимальної тривалості робочого дня та компенсацій у випадку нещасних випадків на виробництві.

### Крок 7

Перш, ніж підписувати трудовий договір (контракт), уважно його перечитайте. Якщо маєте хоч найменші сумніви, візьміть текст із собою й перечитайте в спокійній обстановці. Роботодавець або посередник не повинен примушувати Вас підписати угоду якомога швидше. У Вас має бути достатньо часу, аби ознайомитись з угодою й обміркувати своє рішення.

Пам'ятайте, що всі умови Вашої майбутньої роботи повинні бути відображені в трудовій угоді: обов'язки, зарплата, вихідні, понаднормові години, медичне страхування, тощо.

Фахівці Національної гарячої лінії з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів завжди раді допомогти в оцінці безпечності контракту: можна зателефонувати за коротким номером 527 (безкоштовно з мобільних) або надіслати копію контракту електронною поштою.



### Крок 8

*Особисто* зателефонуйте до Посольства країни, у якій Ви збираєтесь працювати, щоб дізнатися про тип візи, який Вам потрібен, та повний перелік документів, необхідний для її отримання.

Особисто зверніться до Посольства відповідної країни для отримання робочої візи.

Пам'ятайте, що робочу візу можна відкрити тільки особисто. Пропозиція відкрити робочу візу для Вас є ознакою шахрайства, адже тільки туристичну й службову візи (тобто на відрядження) можна відкрити для когось.

Пам'ятайте, що правдива інформація, надана посольству, – це спосіб захистити себе від експлуатації після прибуття до країни призначення, адже посольства перевіряють надану їм інформацію, зокрема, компанію, яка запропонувала Вам роботу. Пам'ятайте, що нелегальне працевлаштування залишає Вас беззахисним перед зловживаннями з боку роботодавців і примушує постійно побоюватись, що Вас заарештує поліція.

Пам'ятайте, що неможливо виїхати із туристичною візою, а в країні призначення обміняти її на робочу. Така пропозиція є ознакою шахрайства з боку посередника.

### Крок 9

Ще до виїзду зробіть ксерокопії вашого паспорта, візи, страхового полісу та будь-яких інших документів, пов'язаних із поїздкою. Тримайте їх у безпечному місці окремо від оригіналів. Крім того, залишіть копії своїм рідним та/або друзям в Україні. У випадку втрати оригіналів, копії документів значно пришвидшать процес встановлення Вашої особи.

Також залишіть своїм рідним та/або друзям детальну інформацію про місце Вашого перебування за кордоном та інформацію про Вашого роботодавця. Заздалегідь домовтеся з ними про «кодову фразу», яка стане сигналом, що Ви потрапили в небезпеку.

### Крок 10

Заздалегідь зберіть контактну інформацію Посольства України в країні, до якої збираєтесь, інших урядових та неурядових організацій, до яких Ви зможете звернутись по допомогу в скрутній ситуації.

Якщо Ви маєте інформацію про існування та незаконну діяльність шахрайських фірм-посередників, що пропонують працевлаштування за кордоном,



зверніться до Міністерства внутрішніх справ України: 0 (044) 254 76 04 (щопонеділка та щоп'ятниці з 16.00 до 20.00).

За додатковою інформацією про роботу, навчання, виїзд за кордон, звертайтеся до Національної гарячої лінії з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів. Консультанти безкоштовно нададуть Вам відповідну інформацію, зокрема, щодо процедур оформлення віз, контактну інформацію посольств, організацій та державних установ, до яких Ви зможете звернутись в скрутній ситуації за кордоном; допоможуть розібратись в умовах трудового договору; перевірити, чи має посередник дозвіл на працевлаштування громадян України за кордоном; та за потреби зв'язатись з потрібними державними установами в Україні.

### Загальні правила безпечних поїздок за кордон

**Обережно з паспортом!** Ніколи нікому не віддавайте свій паспорт, окрім як працівникам посольств, консульських установ та прикордонних пунктів пропуску. Це Ваш ідентифікаційний документ, і він повинен завжди бути у Вас. Якщо Ви загубили свій паспорт за кордоном або ж його відібрали у вас силою, звертайтеся до посольства або консульства України у відповідній країні.

**Зробіть ксерокопії всіх важливих документів!** Ще до виїзду зробіть ксерокопії Вашого паспорта, візи, страхового полісу та будь-яких інших документів, пов'язаних із поїздкою. Тримайте їх у безпечному місці окремо від оригіналів. Крім того, залишіть копії своїм рідним та/або друзям в Україні.

**Не виїздіть із країни, доки не отримаєте чіткої контактної інформації про місце, де Ви будете працювати, та про безпечне й надійне місце проживання.** Повідомте рідним та/або друзям про детальне місце свого перебування за кордоном, а також залишіть їм детальну інформацію про Вашого роботодавця.

**Будьте готові до надзвичайних ситуацій!** Занотуйте контактну інформацію посольства/консульства України в країні, до якої збираєтесь, і негайно зв'яжіться зі співробітниками відповідної установи в скрутній ситуації.

**Обов'язково ознайомтесь з небезпекою торгівлі людьми.** В Україні діють деякі злочинні групи, які продають людей у рабство за кордон під прикриттям обіцянок законного працевлаштування. Пам'ятайте, ніхто не захищений від таких небезпечних ситуацій. Зателефонуйте до Національної гарячої лінії з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів і дізнайтеся більше, як мінімізувати ризик постраждати від торгівлі людьми.



### АБЕТКА БЕЗПЕЧНОГО ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ ЗА КОРДОНОМ

Легковажне ставлення до роботи за кордоном може завдати Вам неабиякої шкоди: обмеження прав подальшого виїзду та роботи за кордоном, обмеження свободи, втрати здоров'я чи навіть життя. Саме через легковажність та недостатню поінформованість про реалії працевлаштування за кордоном громадяни опиняються в скрутних ситуаціях.

Пам'ятайте: Ви повинні знати свої права й бути готовими їх захистити. Якщо Ви плануєте їхати на роботу за кордон, Вам необхідно отримати достовірну та повну інформацію про майбутню роботу та умови життя за кордоном.

#### 1. Оцініть усі переваги та недоліки роботи за кордоном

Не довіряйте яскравим картинам, які перед Вами змальовуватимуть фірма-посередник чи Ваші знайомі, а реалістично оцініть перспективи Вашої роботи за кордоном. Подумайте, скільки Ви готові витратити на підготовку до виїзду на роботу за кордон: витрати на оформлення документів для поїздки, оплата за візи та консульські збори, оплата посередникам за пошук роботодавця та допомогу в оформленні документів, витрати на проїзд, проживання тощо. Загальна сума витрат може сягати 2000 доларів, а то й більше. Оцініть, чи не перевищать витрати на поїздку Ваших потенційних заробітків за кордоном.

Подумайте, як може позначитись тривала робота за кордоном на добробуті Вашої сім'ї. Адже відсутність контролю за дітьми, тривала відсутність спілкування з членами Вашої сім'ї може призвести до значних непорозумінь та конфліктів.

#### 2. Займіться пошуком роботодавця

Якщо Ви вирішили, що таки варто їхати за кордон на роботу, Вам треба знайти конкретного роботодавця в країні, де Ви збираєтесь працювати.

Є кілька способів пошуку роботи за кордоном. Найголовніші два з них: через *Інтернет* та через *посередників*.

Дуже часто на інтернет-сторінках Міністерства праці відповідної країни розміщена інформація про урядові програми працевлаштування іноземних громадян певних спеціальностей або розміщені вакансії від фірм, які бажають працевлаштувати іноземних громадян. Зв'яжіться з потенційними роботодавцями, надіславши їм своє резюме та супровідний лист (в якому треба надати загальну інформацію про себе, про Вашу кваліфікацію та вакансію, на яку Ви претендуєте).



Ви також можете скористатися послугами посередників із працевлаштування за кордоном. Будьте особливо обачними, адже нині в Україні діє низка шахрайських посередників у працевлаштуванні за кордоном. Перш за все, дізнайтесь, чи має посередник *ліцензію Міністерства соціальної політики України* на провадження діяльності з посередництва в працевлаштуванні на роботу за кордоном. Для цього зателефонуйте на урядову «гарячу» лінію 15-45. Обов'язково уточніть, на які країни розповсюджується отримана посередником ліцензія.

Знайте, що згідно із законодавством України (п. 7.1.5. спільного Наказу Державного комітету України з питань регуляторної політики й підприємництва від 19.12.2001 р. N 155/534) *Ви маєте право* не платити посереднику до моменту ПОВНОГО отримання послуг (тобто, підписання трудового договору з іноземним роботодавцем).

Укладіть *договір із посередником про надання послуг із пошуку роботи за кордоном*. Уважно прочитайте договір із посередником про надання послуг. Ви маєте ясно розуміти, які послуги посередник зобов'язується Вам надати, та що буде у випадку, якщо посередник не надасть послуг, передбачених у договорі. Детальну інформацію про те, як захистити себе від шахрайських фірм-посередників, Ви можете прочитати в нашій брошурі *«Дізнайтесь більше про те, як захистити себе від шахрайства з боку посередників у працевлаштуванні за кордоном»*.

### 3. Переконайтесь, що запропонована Вам робота є легальною

Не вірте, якщо Вам обіцяють швидке й безпроблемне працевлаштування за кордоном. Будьте готові й свідомі того, що процес легального працевлаштування може зайняти у Вас багато часу та зусиль. Адже для того щоби легально працювати за кордоном, Вам треба дотриматись всіх визначених законом про-цедур. Так, наприклад, отримання самого лише дозволу на роботу може зай-няти у Вас від 3 місяців до року або й більше.

Пам'ятайте, що трудове законодавство іншої країни захищає насамперед своїх громадян, відповідно створюючи певні бар'єри та спеціальний порядок пра-цевлаштування іноземних громадян.

**ЗНАЙТЕ**, що для легальної роботи за кордоном Ви повинні мати:

- ❖ Дійсний закордонний *паспорт*
- ❖ Відповідну *візу* (найчастіше робочу візу)





- ❖ *Трудову угоду (контракт) із закордонним роботодавцем*
- ❖ *Дозвіл на роботу (який зазвичай видається органом працевлаштування країни, де Ви будете працювати) або дозвіл на перебування (зазвичай видається органами внутрішніх справ, або посольством)*

#### 4. Ви усвідомлюєте ризики Вашої нелегальної роботи за кордоном?

Нелегальна робота це перш за все робота:

- ❖ без відповідного дозволу на роботу
- ❖ без відповідної візи
- ❖ без трудового контракту

Нелегальне працевлаштування може здатись Вам на перший погляд простішим, адже Вам особливо не треба проходити через складні бюрократичні процедури. Багато людей потрапляють у ситуації торгівлі людьми або трудової експлуатації, бо не усвідомлюють ризиків нелегальної праці, або ж нехтують ними, сподіваючись, що саме з ними нічого поганого не трапиться.

Ви повинні усвідомити, що *працюючи нелегально, Ви порушуєте закон*. Нелегального працівника відповідно переслідуватимуть за законом, депортують та позбавлять права в'їзду до країни в майбутньому (у випадку, якщо депортують із країни Шенгенської угоди, позбавлять права в'їзду до всіх країн Шенгенської угоди).

*Працюючи нелегально, Ви постійно побоюватиметесь, що Вас заарештує поліція.*

Крім того, нелегальні працівники повністю *беззахисні перед зловживаннями з боку роботодавців* та стають *повністю від них залежними*. Нелегальних робітників часто примушують працювати в жакливих умовах і на шкідливому ви-робництві, жити в бараках, обмежують їх свободу пересування і нерідко піддають насильству.

*Працюючи нелегально, Ви не зможете належним чином захистити свої права:* право на нормальні умови роботи та проживання, право на відпочинок, ви-хідні, право на виплати в разі втрати працездатності. Крім того, Ваша зарплата буде набагато меншою, ніж якби Ви працювали легально.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ:** нелегальна праця несе в собі найбільший ризик постраждати від торгівлі людьми чи трудової експлуатації.





## 5. Вам потрібен дозвіл на роботу

Для працевлаштування іноземних громадян роботодавцю треба отримати спеціальний дозвіл, за яким він звертається до відповідного органу працевлаштування в країні. В Україні, наприклад, такі дозволи видають Центри зайнятості. Цей дозвіл на роботу, як правило, є серед переліку документів для отримання робочої візи. Найчастіше лише дозвіл на роботу дає можливість роботодавцю запропонувати Вам легальне працевлаштування.

Якщо роботодавець пропонує Вам приїздити без такого офіційного дозволу, то перед тим, як їхати за кордон, уважно перевірте, чи відповідають такі дії чинному законодавству країни працевлаштування. Якщо не відповідають, то Ваша робота буде незаконною.

## 6. Ви маєте відповідну візу для роботи за кордоном?

*Віза* – це документальне підтвердження дозволу на в'їзд на територію країни, яке видається консульською службою відповідної країни й проставляється в паспорт іноземця. Тип візи залежить від мети Вашої подорожі (ділова, туристична, навчання, лікування, тощо), тривалості перебування в країні й кількості в'їздів (перетинів кордону країни).

Зазвичай, тим, хто їде за кордон із метою працевлаштування, потрібна робоча віза.

Серед документів на отримання робочої візи як правило є підписаний контракт із роботодавцем та дозвіл на роботу, оформлений відповідним органом працевлаштування в країні, де Ви збираєтесь працювати.

**ЗНАЙТЕ, що:**

- ❖ виїхати за кордон по туристичній чи гостьовій візі і за кордоном обміняти її на робочу – неможливо. Не вірте тим, хто Вам таке обіцяє;
- ❖ повна зайнятість за гостьовою, діловою (бізнес), спортивною, студентською, або іншою неробочою візою є НЕЛЕГАЛЬНОЮ;
- ❖ оформити робочу візу через посередників неможливо. Ви по винні ОСОБИСТО звернутися до Консульського відділу Посольства відповідної країни, надати всі необхідні документи та пройти співбесіду, якщо це вимагається Консульським відділом;
- ❖ консульський збір – це обов'язкова плата за розгляд Ваших документів



Консульством, який не підлягає відшкодуванню. Співробітники Консульства повідомлять Вам його розмір та порядок оплати. Не платіть за «гарантовану візу» посередникам;

- ❖ робочі візи дійсні протягом певного часу (найчастіше, 1 рік). Якщо Ваша трудова угода передбачає довший термін роботи за кордоном, Вам треба буде продовжити свою візу.

### 7. Ви підписали трудовий договір (контракт) з роботодавцем?

*Трудова угода* (контракт) це договір між Вами та роботодавцем, де прописуються права та обов'язки – Ваші та Вашого роботодавця. Лише на підставі підписаного трудового договору Ви можете пред'являти свої вимоги чи претензії роботодавцю, а роботодавець – Вам.

Перед тим як підписувати контракт, обов'язково ознайомтесь із правами працівників та мігрантів у відповідній країні призначення. У більшості країн встановлені стандарти мінімального рівня оплати праці, максимальної тривалості робочого дня та компенсацій у випадку нещасних випадків на виробництві.

Пам'ятайте, що трудова угода обов'язкова між Вами та роботодавцем, а не між Вами та посередником!

Ви повинні отримати свій примірник трудової угоди зі всіма підписами. Зберігайте примірник протягом усього періоду Вашої роботи.

Не вірте, якщо хтось обіцяє Вам можливість виїхати й шукати роботодавця вже за кордоном, або вже за кордоном підписати трудову угоду – найчастіше це означає, що Ви працюватимете нелегально, або опинитесь в рабстві.

### 8. Вам зрозуміло з Вашого контракту, які обов'язки виконуватимете, скільки отримуватимете грошей, як можете розірвати контракт із роботодавцем?

Угода повинна бути написана зрозумілою для Вас мовою (українською, російською, англійською тощо). Ніколи не ставте свій підпис, якщо Ви не розумієте значення хоча б декількох слів у контракті. Не підписуйте угоду, у якій є пропущені слова (рядки), які хтось може заповнити після того, як Ви підпишете.

Уважно прочитайте угоду кілька разів перед тим, як її підписувати. Ваш роботодавець або посередник не повинен примушувати Вас підписати угоду якомога швидше. У Вас має бути достатньо часу, аби ознайомитись з угодою й обміркувати своє рішення. Ви маєте право взяти примірник контракту та звернутися за юридичною консультацією або зателефонувати до Національної гарячої лінії з протидії торгівлі людьми та консулювання мігрантів.



Якщо Вам відмовляють у такій можливості, це вже є порушенням Ваших прав.

### 9. Що має бути в трудовій угоді?

- 1) Повний перелік завдань, які виконуватиме працівник, місце виконання роботи й тривалість угоди
- 2) Заробітна плата, а також усі відрахування й надбавки
- 3) Порядок виплати заробітної плати
- 4) Негрошові види компенсацій, включаючи харчування й проживання за рахунок роботодавця, якщо такі передбачені
- 5) Тривалість робочого дня, вихідні й святкові дні
- 6) Проїзд до країни призначення й повернення на батьківщину, включно із зобов'язаннями в разі примусового повернення
- 7) Виплати в разі втрати працездатності, медичне та стоматологічне страхування
- 8) Внески та виплати у фонд (фонди) соціального страхування
- 9) Підстави, на яких угоду може бути скасовано кожною зі сторін
- 10) Порядок вирішення спорів

Пам'ятайте, що всі умови Вашої майбутньої роботи повинні бути відображені в трудовій угоді: трудові обов'язки, зарплата, вихідні, понаднормові години, медичне страхування, тощо.

Трудова угода не повинна містити фраз на кшталт «здійснювати інші види робіт на вимогу роботодавця», «працювати понаднормово на вимогу роботодавця», «тимчасово здійснювати роботу для іншого роботодавця», тощо. Роботодавець не має права вимагати від Вас виконувати обов'язки, які непередбачені Вашою угодою, чи змушувати Вас працювати на іншого роботодавця.

Пам'ятайте, що Всі можливі вирахування з Вашої зарплати також повинні бути записані у Вашій угоді (наприклад, у випадках, коли із зарплати вираховується гонорар для посередника, або вартість переїзду до країни призначення).

### 10. До кого Ви можете звернутись по допомогу в скрутній ситуації?

Якщо Ви попадете в скрутну ситуацію за кордоном, Ви завжди можете зверну-



тися за допомогою до різноманітних організацій:

- ❖ Посольство/консульські установи України за кордоном;
- ❖ Державні та неурядові організації, куди мігранти можуть звертатись по допомогу;
- ❖ Органи місцевого правосуддя;
- ❖ Організації української діаспори в тій чи іншій країні;
- ❖ Інші громадські організації (наприклад, релігійні).
- ❖ Пам'ятайте: навіть, якщо Ви перебуваєте в країні нелегально, Ви все одно можете звернутись до відповідних організацій за допомогою.



### ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПЕРЕД ВИЇЗДОМ НА НАВЧАННЯ ЗА КОРДОНОМ?

Університети в багатьох країнах світу пропонують навчальні програми і стипендії для іноземних студентів. Організація Об'єднаних Націй з питань освіти, науки і культури (ЮНЕСКО) регулярно складає каталог із переліком більше ніж 3000 освітніх програм і стипендій для іноземних студентів в 145 країнах світу. Інформацію про ці можливості ви можете знайти в базі даних ЮНЕСКО (англійською мовою).

Ви також можете взяти участь в програмах обміну і навчання за кордоном для учнів старших класів, студентів та молодих спеціалістів. Такі програми існують за підтримки урядів і недержавних фондів в Сполучених Штатах, Великобританії, Німеччині та інших країнах. Шукайте інформацію про умови програм на сторінках організацій, що здійснюють відбір учасників:

IREX, ACCELS, British Council, DAAD

Також шукайте інформацію про державні стипендії для іноземних студентів на сторінках посольств.

Для того, щоб отримати дозвіл на навчання за кордоном (студентська віза), Вам необхідно підготувати ряд документів. Як правило, до посольства обраної Вами країни подаються:

- ❖ свідоцтво про закінчення середньої школи (оригінал або переклад, завірений у нотаріуса, та затверджений Міністерством закордонних справ України);
- ❖ підтвердження допуску до навчання у закордонному вузі;
- ❖ поліс медичного страхування;
- ❖ коротка інформація про те, що обраний навчальний заклад за кордоном зацікавився Вами;
- ❖ досить часто знання мови країни, в яку Ви їдете, є основною умовою для отримання дозволу на навчання. Часто навчальні заклади вимагають посвідчення про здачу іспитів з мови. Майже всі вищі навчальні заклади мають спеціальні мовні курси для іноземців;

Запам'ятайте: туристична віза не дає права на отримання статусу студента за кордоном!

Більш докладну інформацію про можливість навчатись за кордоном, Ви можете отримати у посольстві обраної Вами країни, а також у культурному центрі/товаристві посольства.



### ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПРО ПРОГРАМУ AU PAIR?

Програма «Au pair» передбачає тимчасове проживання молодих іноземців, які приїждять із метою вивчення мови (а також, можливо, окремих предметів) і культури країни, в сім'ях. В обмін на проживання і забезпечення учасники виконують деякі види робіт по догляду за дітьми і господарством.

Якщо Ви:

- ❖ віком від 17 до 30 років;
- ❖ знаєте розмовну англійську або іншу іноземну мову;
- ❖ згодні проживати в сім'ї;
- ❖ згодні працювати від 30 до 45 годин на тиждень, виконуючи легку хатню роботу та доглядаючи за дітьми;
- ❖ бажаєте відвідувати мовні курси і знайомитись із культурою іншої країни – Ви можете взяти участь в програмі Au pair (країни, що приймають Au pair, можуть мати додаткові вимоги до учасників).

Учасники програми, зазвичай, підписують однорічний контракт із сім'ями, в яких вони проживатимуть. Сім'ї пропонують учасникам:

- ❖ проживання (окрему кімнату) і харчування;
- ❖ час для навчання на мовних курсах і щонайменше один вихідний на тиждень;
- ❖ «кишенькові гроші» (сума, встановлена контрактом).

Агентства Au pair здійснюють пошук потенційних учасників і сімей, налагоджують зв'язок між сім'ями і учасниками (через листування і телефонні розмови), надають учасникам попередню підготовку (мовні курси, семінари із дитячої психології тощо), надають підтримку в оформленні потрібних документів (підписання контракту і отримання візи в посольстві). Оскільки програма Au pair є програмою культурного обміну, деякі країни мають так звані Au pair візи. Агентства також забезпечують підтримку і захист учасників програми під час їх проживання за кордоном (найчастіше через партнерські організації у відповідних країнах).

Плануєте поїхати за кордон в якості Au pair, оберіть агентство, якому можна довіряти. Перевірте:

- ❖ чи має агентство державні ліцензії і на які види діяльності воно має дозвіл? Як довго агенція працює із програмою Au pair?



- ❖ з якими країнами працює агентство? Не всі країни визнають програму Au pair і не всі приймають учасників з України;
- ❖ як здійснюється пошук сімей? Найнадійніші агентства мають закордонних партнерів (агентства Au pair в країнах призначення);
- ❖ як агентство підтримує учасників під час перебування за кордоном? Куди учасники можуть звернутись, якщо виникли проблеми із сім'єю? Найкращі агенції в цих випадках покладаються на закордонних партнерів;
- ❖ чи має агентство контракти із своїми закордонними партнерами?
- ❖ які послуги агентство пропонує учасникам до від'їзду (семінари, мовні курси, психологічна підготовка)?

Ще до від'їзду встановіть регулярний контакт із сім'єю, в якій Ви житимете. Дізнайтесь про сім'ю якомога більше і спробуйте з'ясувати всі деталі майбутньої роботи і побуту до того, як підписувати контракт.

Особисто отримайте візу в посольстві. Деякі посольства проводять спеціальні інтерв'ю з учасниками програми, щоб перевірити знання мови.

З'ясуйте, куди звертатись (назва організації, адреса і телефони та імена контактних осіб), якщо у вас виникнуть проблеми під час перебування за кордоном.

Потурбуйтеся про власну безпеку. Збираючись у країну, де ви житимете, обов'язково візьміть з собою контракт із сім'єю! Якщо до Вас висуватимуть вимоги, не зазначені в контракті (виконання певних завдань, понаднормова робота), це є порушенням Ваших прав – звертайтеся зі скаргою до агенції.

Після приїзду на місце зверніться до посольства або консульства України і встаньте на консульський облік. Оскільки за програмою Ви проживатимете в країні довше за три місяці, ця процедура є для вас обов'язковою і до того ж допоможе консульству захистити ваші права в разі необхідності. Інформацію про процедуру консульського обліку ви можете отримати від агентства ще до від'їзду.

Мета програми Au pair – навчання та культурний обмін. Учасники програми не мають права працювати за межами сім'ї, яка їх приймає, навчатись на стаціонарі або іншим чином порушувати умови візи.



### ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ОСОБАМ, ЯКІ ПЛАНУЮТЬ УКЛАДАТИ ШЛЮБ ЧЕРЕЗ ШЛЮБНІ АГЕНЦІЇ?

Діяльність шлюбних агенцій не ліцензується, і як результат, не контролюється державними структурами.

Поради:

- ❖ запам'ятайте, фіктивний шлюб в іноземних державах – порушення закону. Це може стати причиною Вашого ув'язнення чи депортації з країни;
- ❖ ви повинні мати якомога більше інформації про свого майбутнього чоловіка: чи має він постійну роботу, чи був він одружений, скільки разів, чи одружений він офіційно (розлучення та окреме проживання – різні речі);
- ❖ запропонуйте нареченому першу зустріч влаштувати в Україні або, принаймні, на «нейтральній території». Зустріч на батьківщині нареченого може поставити Вас у залежність та призвести до небажаних наслідків;
- ❖ поцікавтеся особливостями шлюбного законодавства країни, у якій Ви плануєте жити, у тому числі: правами спільних дітей, Вашими правами у випадку розлучення тощо. Таку консультацію можна отримати у посольстві країни, до якої Ви прямуєте, або в юриста з міжнародного права;
- ❖ для захисту своїх прав потурбуйтеся про укладання шлюбного контракту. Порадьтеся з юристом щодо укладання цього документу. Шлюбний контракт підписується безпосередньо перед укладанням шлюбу;
- ❖ переконайтеся, що шлюб, зареєстрований в Україні, буде дійсним за кордоном. При необхідності, свідоцтво про шлюб можна легалізувати (затвердити у нотаріуса, в Міністерстві юстиції та в Міністерстві закордонних справ України);
- ❖ виїжджаючи за кордон за гостьовою візою або за візою нареченої (віза нареченої для поїздки у США громадянкам України видається у посольстві США в Польщі), пам'ятайте, що ці візи не дають права на роботу!
- ❖ залишіть копію закордонного паспорта та точну адресу Вашого нареченого батькам, рідним або друзям;
- ❖ регулярно телефонуйте додому;





- ❖ перед виїздом за кордон поцікавтеся номерами телефонів дипломатичних представництв України за кордоном, а також неурядових організацій, які допомагають мігрантам, які потрапили в скрутне становище;
- ❖ у скрутному становищі (позбавлення свободи пересування, знаходження в країні без документів, насильства з боку нареченого тощо) намагайтеся поінформувати рідних, Посольство України або місцеву неурядову організацію про місце Вашого перебування та ситуацію, що склалася.

У випадку реєстрації шлюбу з іноземцем в Україні, Вашому іноземному нареченому знадобиться документально довести, що він вільний для укладення шлюбу з Вами.

Основними такими документами є:

- ❖ рішення суду про розлучення (виписка з нього);
- ❖ довідка про відсутність перешкод для укладення шлюбу;
- ❖ посвідчення особи (паспорт);
- ❖ довідка з місця проживання.

Усі зазначені документи повинні бути оформлені для дії на території України, тобто апостильовані або легалізовані.

Апостиль може бути проставлений тільки в країнах, що підписали Гаазьку Конвенцію. У країнах, що не підписали Конвенції, (наприклад, у Канаді, Німеччині) діє консульська легалізація. У цьому випадку документи повинні бути спочатку засвідчені в МЗС цієї держави, а потім легалізовані в консульстві України в цій державі, або ж документи спочатку засвідчуються в консульстві іноземної держави на території України, а потім легалізуються в Департаменті консульської служби МЗС України.

Крім вищевказаних документів, потрібний буде ще й переклад його (її) паспорта на українську мову з нотаріальним засвідченням.

Вам же досить буде пред'явити паспорт, у якому буде відсутній штамп про шлюб.

Важлива порада: не змінюйте своє прізвище на прізвище чоловіка (дружини), інакше Вам доведеться міняти закордонний паспорт. Поміняєте вже тоді, коли приїдете на нове місце проживання.



Для реєстрації шлюбу в іноземній державі Вам доведеться підготувати достатній пакет документів:

- 1) Довідка про сімейний стан.
- 2) Свідоцтво про народження.
- 3) Свідоцтво про розлучення (якщо Ви вже перебували у шлюбі).
- 4) Свідоцтво про смерть чоловіка/дружини (якщо Ви вдова/вдівець).
- 5) Паспорт.
- 6) Довідка про несудимість.
- 7) Довідка з місця проживання.

Усі документи повинні бути з апостилом або бути легалізованими для даної конкретної країни, а також переведені на іноземну мову з посвідченням перекладу у нотаріуса.

У випадку реєстрації шлюбу за кордоном, залежно від країни, а в деяких випадках навіть залежно від міста, можливі деякі відмінності від наведеного списку. Попросіть Вашого нареченого (наречену) проконсультуватися за місцем майбутньої реєстрації шлюбу та з'ясувати повний список необхідних документів.

Якщо шлюб зареєстрований за кордоном, на Свідоцтво має бути поставлений апостиль. При відсутності апостиля Ваше Свідоцтво про шлюб недійсне ніде, крім тієї країни, де воно видане. Відповідно, Ви не зможете змінити прізвище, поставити штамп про шлюб у паспорт тощо.

## ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

## МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ВЕРБУВАННЯ

| <i>Шляхи вербування</i>                                       | <i>Що пропонують</i> | <i>Хто вербує</i>                                | <i>Хто за ними може стояти</i> |
|---------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|
| Фірми з працевлаштування                                      | Роботу за кордоном   | Співробітники фірми                              | Торгівці людьми                |
| Подруги, однокласники                                         | Роботу за кордоном   | Подруги, однокласники                            | Торгівці людьми                |
| Родичі                                                        | Роботу за кордоном   | Родичі                                           | Торгівці людьми                |
| Знайомі, сусіди                                               | Роботу за кордоном   | Знайомі, сусіди                                  | Торгівці людьми                |
| Запрошення у ЗМІ                                              | Роботу за кордоном   | Самостійне знайомство                            | Торгівці людьми                |
| Пропозиції на дошках оголошень                                | Роботу за кордоном   | Самостійне знайомство                            | Торгівці людьми                |
| Роздавання запрошень на вулицях                               | Роботу за кордоном   | Люди, що роздають запрошення                     | Торгівці людьми                |
| Незнайомі люди, які називають себе «агентами іноземної фірми» | Роботу за кордоном   | Так звані агенти                                 | Торгівці людьми                |
| Шлюбні агентства                                              | Шлюб                 | Представники агентства (якщо воно справді існує) | Торгівці людьми                |
| Представники шоу-бізнесу                                      | Роботу за кордоном   | Представники агентства (якщо воно справді існує) | Торгівці людьми                |
| Туристичні фірми                                              | Роботу за кордоном   | Представники фірми                               | Торгівці людьми                |
| Знайомство через фірму в Інтернеті                            | Заміжжя              | Самостійне знайомство                            | Торгівці людьми                |
| Виїзд для здобуття освіти (студентські візи)                  | Роботу за кордоном   | Фірми, незнайомі люди                            | Торгівці людьми                |
| Пропозиція в барі, на дискотеці                               | Роботу за кордоном   | Незнайомі люди                                   | Торгівці людьми                |

## МЕХАНІЗМ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ

Процес торгівлі людьми має три основні етапи:

**1) мобілізація**, під час якої відбувається вербування (на цьому етапі передбачається: застосування сили, примусу, використання спів участі третіх осіб чи необізнаності постраждалої особи; вербування майбутньої постраждалої особи, яка на цьому етапі ще нічого не підозрює; зв'язки між проституцією та торгівлею людьми; підrobка документів та нав'язування певних умов);

**2) висування до завербованих осіб нових вимог під час перевезення до невідомої місцевості** (важливим компонентом процесу торгівлі людьми є те, що пересування чи транспортування постраждалої особи організоване так, аби доставити її в таку місцевість, де вона буде ізольованою фізично, в культурному чи мовному плані, перебуватиме далеко від родини, друзів та інших, хто міг би захистити її та підтримати, і де вона не буде мати можливості захищати свої права. Такі дії спрямовані на те, щоб підвищити ступінь відособленості постраждалої особи та зробити її уразливою до жорстокого ставлення, насильства, експлуатації, контролю та дискримінації з боку торгівців людьми. Торгівля людьми може відбуватися: в межах окремо взятої країни чи шляхом переправлення постраждалих через державні кордони; з використанням різноманітних транспортних засобів і обладнання та різних методів перетину кордону; з використанням простих і прямих чи складних маршрутів);

**3) передача або утримування осіб в умовах експлуатації** (елементи примусу, нерозривно пов'язані з торгівлею людьми, як правило, починають проявлятися після прибуття до пункту призначення: у формі примусу, експлуатації, жорстокого ставлення та безпосередньо в пункті призначення; коли випадок нелегального перевезення людей поступово набуває ознак торгівлі людьми). Фахівці Міжнародної організації міграції виділяють п'ять основних етапів торгівлі людьми:

1. *етап перед виїздом* – особу ще фізично не залучено до запланованого сценарію торгівлі людьми; людина в цей час перебуває у групі ризику;
2. *подорож та транзит* – цей період триває від моменту вербування до часу прибуття в місце призначення;
3. *місце призначення* – особу вже примушують до роботи, яка часто супроводжується насильством, експлуатацією, примусовим шлюбом чи іншими формами насильства та примусу;



4. *затримання, вивільнення та розслідування* – особа вже перебуває під контролем поліції чи еміграційної служби внаслідок порушення законодавства чи в ролі свідка у справі проти торгівців людьми;
5. *інтеграція та реінтеграція* – найтриваліший період, який триває доти, доки особа не стане знову активним членом економічного, культурного, соціального та політичного життя країни.

Процес вчинення злочинних дій торговцями людьми нерідко називають «ланцюгом торгівлі людьми». Такий процес передбачає: вербування; перевезення; передачу або прийом людей; продаж; сплату або отримання; використання погрози чи сили, обман, примус, зловживання владою; експлуатацію.

Основними дійовими особами процесу торгівлі людьми є приватні особи, структури, мережі, що сприяють торгівлі людьми, – це фірми приватного сектору, що можуть спеціалізуватися на туризмі, перевезеннях, мас-медіа, сфері розваг та юридичних послугах.

## СТЕРЕОТИПНІ УЯВЛЕННЯ ТА МІФИ

- ❖ Я ніколи не постраждаю від торгівлі людьми.
- ❖ Їхати за кордон цілком безпечно.
- ❖ В нашій країні немає торгівлі людьми.
- ❖ Торгівля людьми – це не злочин.
- ❖ Торгівля людьми – це проституція.
- ❖ Торгують лише молодими дівчатами.
- ❖ Торгують лише неосвіченими людьми.
- ❖ Мої друзі ніколи не змогли б мене продати.
- ❖ Особи, які потрапили в ситуацію торгівлі людьми, можуть звільнитися від неї в будь-який час, якщо справді забажають цього.
- ❖ Ніхто не допомагає особам, постраждалим від торгівлі людьми.
- ❖ Постраждалі від торгівлі людьми знали, на що вони йшли.
- ❖ Постраждалі від торгівлі людьми самі обирають собі долю. Вони самі винні. Уряд не мусить витрачати гроші на допомогу їм.
- ❖ Торгівців людьми можна завжди вирізнити з-поміж інших, оскільки їм притаманна типова «кримінальназовнішність».
- ❖ Люди потрапляють у ситуацію торгівлі людьми, оскільки їм потрібні гроші й вони не мають іншого шляху для заробітку.
- ❖ Роботодавці можуть безкорисно купувати вам одяг, їжу, квитки тощо.
- ❖ Для короткотривалої роботи за кордоном не потрібно мати спеціального дозволу перед виїздом або можна його отримати безпосередньо після приїзду до місця призначення.
- ❖ Торгівці людьми можуть завдати шкоди родині або іншим близьким людям, якщо я не погоджуся виконувати те, що вони вимагають.
- ❖ Якщо постраждала особа звернеться по допомогу, усі довкола дізнаються, що з нею сталося.
- ❖ Якщо хтось закохається в мене і пообіцяє гарну роботу за кордоном або в іншому місті, то я повірю цій людині.



## НАСЛІДКИ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ

За своєю суттю торгівля людьми порушує загальне право людини на життя, незалежність та свободу від рабства в будь-яких його проявах. Торгівля дітьми підриває основну потребу дитини в зростанні у безпечному оточенні та право бути вільною від сексуального насильства та експлуатації.

*Торгівля людьми сприяє соціальній руйнації*, відриває дітей від батьків та родини, перешкоджаючи їхньому вихованню та моральному розвитку. Втрата можливості отримання освіти зменшує економічні можливості постраждалих та збільшує їхню вразливість до повторної торгівлі в майбутньому. Особи, які постраждали від торгівлі людьми та які мають змогу повернутися у своє оточення, часто опиняються в ситуації соціальної стигматизації та неприйняття, а також потребують тривалої соціальної підтримки.

*Торгівля людьми фінансує організовану злочинність*. Прибутки від торгівлі людьми фінансують іншу кримінальну діяльність. За даними ООН, торгівля людьми вважається третім у світі найприбутковішим злочинним бізнесом. Він приносить, згідно із даними управління розвідки США, приблизно 9,5 мільйонів доларів прибутку.

*Торгівля людьми позбавляє країни людських ресурсів*. Вона негативно впливає на ринки праці, спричиняючи величезні втрати ресурсів робочої сили. Торгівля людьми призводить до зниження заробітної плати, відсутності догляду за літніми людьми в суспільстві, кількість яких зростатиме, а також до появи неосвіченого покоління.

*Торгівля людьми підриває громадське здоров'я*. Постраждалі від торгівлі людьми часто страждають від брутальних умов праці та проживання, що спричиняє фізичні, сексуальні та психологічні травми. Статеві хвороби, запалення внутрішніх органів, ВІЛ/СНІД є результатами примусової проституції. Постійне почуття тривоги, порушення сну, депресія та посттравматичний стресовий розлад – типові психологічні ознаки постраждалих від торгівлі людьми.

Спеціалісти болгарської організації «Анімус» склали перелік реакцій жінок, які постраждали від торгівлі людьми.



**СПИСОК РЕАКЦІЙ БІЛЬШОСТІ ЖІНОК, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ:****СТРАХ:**

- ❖ нічних кошмарів;
- ❖ бути знайденою та покараною трафікером;
- ❖ що захворіла на СНІД чи інше венеричне захворювання;
- ❖ що проти неї буде порушена кримінальна справа, що вона буде покарана за проституцію;
- ❖ що люди дізнаються, що вона була повією.

**ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ:**

- ❖ що вона зробила помилку і була «дурною»;
- ❖ що вона порушила закони пристойності та релігії (якщо вона є віруючою);
- ❖ що вона так і не змогла заробити грошей для сім'ї.

**ЗЛІСТЬ:**

- ❖ на саму себе через те, що «дозволила, щоб з нею таке сталося»;
- ❖ на інших людей, що її не захистили;
- ❖ на суспільство та державу;
- ❖ на те, що її життя розбито.

**ПОЧУТТЯ ЗРАДИ:**

- ❖ люди, які її познайомили з трафікерами / які виявилися трафікерами;
- ❖ Бог (якщо вона має віру);
- ❖ держава;
- ❖ сім'я.

**НЕДОВІРА**

- ❖ до своєї здатності правильно оцінювати людей та ситуацію;
- ❖ до всіх людей, хто її оточує, навіть до тих, які її не зрадили.





### ВІДЧУТТЯ БЕЗПОРАДНОСТІ

- ❖ що в неї нема права керувати своїм життям;
- ❖ що ніколи не буде краще.

### ШОК:

- ❖ постійний шоковий стан і нездатність плакати.

### ВІДЧУТТЯ ЗАГУБЛЕНOSTІ:

- ❖ нездатність залишатися спокійною в якомусь певному місці;
- ❖ проблеми у визначенні днів;
- ❖ проблеми з пам'яттю.

Стан постраждалої включає симптом хронічної віктимізації, а саме:

- ❖ низьку самооцінку;
- ❖ виражене почуття провини;
- ❖ страх перед майбутнім, постійне відчуття страху (ТАМ було страшно, ТУТ—тихо. Але, все одно, спокій може закінчитися і знову стане небезпечно);
- ❖ замкнутість, небажання розмовляти, спілкуватися;
- ❖ нестабільний емоційний стан, неможливість контролювати свої емоції;
- ❖ відсутність бажання щось зробити для себе самостійно, пасивність стосовно свого життя;
- ❖ невпевненість у сьогоднішньому й завтрашньому дні;
- ❖ відсутність інтересу до життя;
- ❖ відчуття безнадії;
- ❖ невміння бачити варіанти виходу з положення;
- ❖ порушення сну;
- ❖ схильність до суїциду;
- ❖ іноді ненависть до чоловіків;
- ❖ пригнічення статевого потягу та ін.



## СТРУКТУРИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ, ЯКІ БЕРУТЬ УЧАСТЬ У ПРОТИДІЇ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ

### Міжвідомча координаційна рада з питань протидії торгівлі людьми

Є постійно діючим органом при Кабінеті Міністрів України.

### Міністерство соціальної політики України

Є Національним координатором у сфері протидії торгівлі людьми. До функцій Міністерства належить координація заходів органів виконавчої влади щодо протидії торгівлі людьми, реалізація інформаційно-просвітницьких програм у цій сфері, забезпечення координації роботи зі створення Центрів реабілітації для осіб, постраждалих від торгівлі людьми, прийняття рішення про встановлення статусу особи, яка постраждала від торгівлі людьми. Міністерство координує дії інших держструктур, спрямовані на протидію торгівлі людьми.

На Міністерство покладено також превентивні функції, серед яких:

- ❖ надання профорієнтаційних послуг і організація професійного навчання безробітних, особливо молоді, професіям, які мають попит, з урахуванням особливостей регіону;
- ❖ вирішення питань зайнятості випускників ПТНЗ й вищих навчальних закладів;
- ❖ сприяння працевлаштуванню молоді, що звертається в Державну службу зайнятості;
- ❖ здійснення контролю за посередницькою діяльністю суб'єктів підприємницької діяльності із працевлаштування за кордоном.

Міністерство також бере участь у розробленні міжнародних договорів, стороною яких є Україна, з питань праці, зайнятості та соціального забезпечення.

### Національна поліція України (НПУ)

До структури НПУ з листопада 2015 року належить спеціалізований підрозділ – *Департамент боротьби зі злочинами, пов'язаними з торгівлею людьми*, який створено 30 березня 2005 року в структурі Міністерства внутрішніх справ України на основі відділу боротьби зі злочинами, пов'язаними з торгівлею людьми, який функціонував з 2000 року.

До завдань Департаменту належить протидія торгівлі людьми, злочинам у сфері суспільної моралі, незаконному всиновленню (вдочерінню), незаконній трансплантації органів або тканин людини, насильницькому донорству, виготовленню й поширенню продукції порнографічного характеру, в тому числі в Інтернеті.



## Головне управління боротьби з організованою злочинністю (ГУБОЗ)

Інша структура НПУ, частково залучена до протидії торгівлі людьми.

### Державна прикордонна служба України

До основних завдань цієї структури в процесі протидії торгівлі людьми можна віднести:

- ❖ посилення прикордонного контролю стосовно осіб, які можуть постраждати від торгівлі людьми;
- ❖ надання допомоги в поверненні громадян України, які постраждали від торгівлі людьми;
- ❖ інформування правоохоронних органів про факти затримання осіб при спробі незаконного перетину державного кордону за підробленими документами.

Працівники Державної прикордонної служби можуть надавати інформацію про нові тенденції, способи та шляхи вивезення людей, у т.ч. й про спроби нелегального вивезення мігрантів із метою торгівлі ними, про кількість громадян, що виїхали з України, українських громадян, депортованих з різних країн.

### Міністерство закордонних справ України (МЗС)

У сфері протидії торгівлі людьми на МЗС покладено такі завдання:

- ❖ забезпечити надання інформаційно-консультаційної й правової допомоги громадянам України, які виїжджають за кордон з метою працевлаштування, оздоровлення, відпочинку тощо;
- ❖ надавати допомогу в поверненні громадянам України, які постраждали від торгівлі людьми;
- ❖ удосконалювати забезпечення постійного обміну інформацією між правоохоронними органами України та інших держав щодо юридичних і фізичних осіб, які торгують людьми.

Цю діяльність МЗС здійснює в тому числі й через дипломатичні представництва України за кордоном.

4 березня 2005 року в структурі МЗС України було створено Відділ захисту прав громадян та юридичних осіб України за кордоном.



При МЗС України також діє гаряча лінія на випадок надзвичайних ситуацій за участю громадян України, які перебувають за кордоном (+38 044) 238 16 57.

### **Міністерство освіти і науки країни**

Залучене до запобігання торгівлі людьми шляхом участі у вирішенні питань зайнятості молоді, проведення серед представників групи ризику роз'яснювальної роботи, видання інформаційних матеріалів щодо проблеми.

### **Міжнародні організації**

Специфіка роботи міжнародних організацій, таких як МОМ (Міжнародна організація з міграції), МОП (Міжнародна організація праці), ОБСЄ (Організація з безпеки та співробітництва в Європі), полягає у сприянні вирішенню пріоритетних проблем, які стоять перед країною, шляхом співробітництва як із державними, так і недержавними інституціями.

### **Громадські організації**

Сьогодні в різних областях України працюють понад 70 неурядових організацій – партнерів МОМ, одним із головних напрямів діяльності яких є протидія торгівлі людьми.



## КОНТАКТИ

«Гаряча лінія» Робочого апарату Національного Центру Бюро  
Інтерполу: (044) 254-98-36 (цілодобово)

Національна гаряча лінія з протидії торгівлі людьми та консультування  
мігрантів:

0-800-505-501 безкоштовно зі стаціонарних телефонів в Україні

527 безкоштовно з номерів lifecell, Київстар та Vodafone



## ТРЕНІНГ «ГРОМАДЯНСЬКА ПОЗИЦІЯ»

**Мета:** сприяти усвідомленню підлітками важливості визначення та формування власної громадянської позиції.

**Завдання тренінгу:**

- ❖ дати визначення поняттям «громадянськість», «громадянська позиція»;
- ❖ сприяти формуванню у учасників позитивної самооцінки та усвідомлення її значущості для особистості;
- ❖ сприяти виявленню власної громадянської позиції;
- ❖ сприяти формуванню навичок планування конкретних дій;
- ❖ допомогти кожному учаснику усвідомити власні життєві ресурси та узагальнити вже набутий досвід.

**Ключові слова:** громадянин, громадянськість, громадянська позиція, цінності.

**Час, необхідний для проведення тренінгу:** 4,5 години



## СТРУКТУРА ТРЕНІНГУ

| Етап                                                                 | Форми і методи роботи                                                 | Час, хв. | Матеріали і обладнання                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЧАСТИНА 1 (90 хв.)                                                   |                                                                       |          |                                                                                                    |
| Вступ                                                                | Пояснення педагога                                                    | 5        | Аркуш ватману з написаними метою та завданнями тренінгу                                            |
| Принципи роботи на тренінгу                                          | Обговорення у загальному колі                                         | 5        | Принципи роботи групи, які були прийняті на попередньому тренінгу                                  |
| Вправа «Мій портрет»                                                 | Самопрезентація учасників                                             | 15       | 1/2 аркушу паперу А4 для кожного учасника, фломастери, маркери, скотч                              |
| Вправа «Зоряний Всесвіт»                                             | Індивідуальна робота учасників, індивідуальні висловлювання очікувань | 25       | Аркуш паперу А1, стікери різних кольорів (або різнокольоровий папір та двосторонній скотч), ножиці |
| Вправа «Старовинний рукопис»                                         | Робота в парах                                                        | 15       | Роздатковий матеріал                                                                               |
| Дискусія «Громадянська позиція особистості»                          | Обмін думками                                                         | 30       | Визначення понять                                                                                  |
| ЧАСТИНА 2 (90 хв.)                                                   |                                                                       |          |                                                                                                    |
| Вправа «Як я сприймаю інформацію»                                    | Індивідуальна робота учасників, обговорення у загальному колі         | 15       | Роздатковий матеріал для кожного учасника                                                          |
| Творча майстерня «Я маю власну позицію»                              | Індивідуальна робота учасників, робота в малих групах                 | 35       | Стікери жовтого, червоного, зеленого кольору, газети, журнали, маркери, клей                       |
| Торгівля людьми і громадянська позиція особистості                   | Мозковий штурм з обговоренням                                         | 10       | Аркуш паперу, маркери, визначення понять                                                           |
| Соціальні ініціативи щодо протидії торгівлі людьми                   | Інформаційне повідомлення                                             | 10       | Аркуш паперу, маркери                                                                              |
| Соціальні ініціативи учнівської молоді щодо протидії торгівлі дітьми | Обговорення у загальному колі                                         | 20       | Аркуш паперу, маркери, роздатковий матеріал                                                        |



| Етап                                             | Форми і методи роботи                 | Час, хв. | Матеріали і обладнання                                                                                                    |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЧАСТИНА 3 (90 хв.)                               |                                       |          |                                                                                                                           |
| Творча майстерня «Проявимо громадянську позицію» | Робота в малих групах                 | 40       | Аркуш паперу, маркери, роздатковий матеріал                                                                               |
| Вправа «Валіза»                                  | Індивідуальна робота учасників        | 20       | Паперова валіза                                                                                                           |
| Вправа «Зоряний Всесвіт» (очікування-результат)  | Індивідуальні висловлювання учасників | 25       | Зоряний Всесвіт (очікування учасників), стікери різних кольорів (або різнокольоровий папір та двосторонній скотч), ножиці |
| Притча «Урок Соломона про вибір»                 | Історія для натхнення                 | 3        | Не потрібні                                                                                                               |
| Вправа на завершення «Піраміда»                  | Загальна групова взаємодія            | 2        | Не потрібні                                                                                                               |





## – ЧАСТИНА 1 –

**III Вступ (5 хв.)**

**Мета:** познайомити учасників з метою та завданнями тренінгу.

**Хід проведення:**

Педагог знайомить учасників з метою та завданнями тренінгу, наголошуючи на тому, що цей тренінг є завершальним в рамках виховної роботи з питань протидії торгівлі дітьми за програмою «Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція».

**До уваги педагога**

Доречно буде разом з учасникам пригадати, про що йшла мова на попередніх заняттях, які теми найбільше запам'яталися, яка інформація вже стала у нагоді (можна скористатися наглядними матеріалами, які були використані на попередніх заняттях). Це допоможе зрозуміти взаємозв'язок всіх компонентів програми, підштовхне до роботи над узагальненням отриманого власного досвіду.

**III Принципи роботи на тренінгу (5 хв.)**

Педагог звертається до учасників із запитаннями:

- ❖ Що допомагало вам ефективно працювати на попередніх тренінгах, досягати поставленої мети, відчувати себе комфортно?
- ❖ Яких принципів співпраці ви додержувались і як саме вони сприяли ефективності роботи вашої групи?
- ❖ Чи потрібно нам зараз теж домовитись про принципи співпраці?

**До уваги педагога**

Доцільно буде звертатися до принципів роботи групи, які було відпрацьовано на попередніх тренінгах. Якщо в ході обговорення виникне необхідність, існуючі принципи роботи групи можуть бути доповнені новими. Важливо ще раз підкреслити, що схвалюючи ці принципи, група ніби приймає свою «конституцію», яка протягом усього тренінгу буде гарантом плідної співпраці всіх її членів.



### III Вправа «Мій портрет» (15 хв.)

**Мета:** дати можливість учасникам визначити позитивні якості власної особистості та презентувати себе.

#### Хід проведення:

Педагог пропонує учасникам створити на аркушах власні автопортрети в довільній манері. Зображення можуть бути реалістичними, символічними, гумористичними тощо. Необхідно дати малюнку назву (ім'я, будь-яке слово, яке передає сутність того, що хотілося сказати про себе – 5 хв.). На наступному етапі кожний учасник презентує себе: демонструє власний автопортрет і пояснює, чому саме так він сьогодні себе зобразив, та у трьох словах продовжує висловлювання: «Я не хочу вихвалитися, але я...» (повідомляє тільки позитивні якості, наприклад: «... я розумний, красивий, самостійний» тощо). Після презентації учасником малюнка та власних якостей, завдання групи – додати до зазначених рис ще три, які, з точки зору групи, так само є невід'ємними позитивними якостями автора малюнка. За згодою учасників всі автопортрети прикріплюються до дошки – створюється загальний автопортрет групи.

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Чи складно було себе малювати? Якщо так, то чому? Якщо ні, то чому?
- ❖ Чи все, що ви про себе сказали, продовжуючи висловлювання: «Я не хочу вихвалитися, але я...» є правдою?
- ❖ Чи виникли у когось труднощі при визначенні своїх позитивних якостей? Якщо так, то чому? Якщо ні, то чому?
- ❖ Які почуття виникали у вас під час висловлювання інших про вас?
- ❖ Які враження справили на вас малюнки інших членів групи?
- ❖ Як ви вважаєте, чи повинна людина вміти добре говорити про себе? Чому?

### III Вправа «Зоряний Всесвіт» (25 хв.)

**Мета:** допомогти учасникам визначити очікування від тренінгу, зрозуміти взаємозв'язок між метою та результатом, який вона передбачає.

#### Хід проведення:

Педагог нагадує учасникам тему тренінгового заняття: «Громадянська позиція».



Акцентує увагу на меті та завданнях тренінгу. Пропонує кожному подумати і записати у своїх зошитах три результати, які він очікує отримати для себе від участі у цьому тренінгу (про що хотіли би дізнатися, яку нову інформацію отримати, яких навичок набути, над розвитком яких особистих умінь попрацювати).

На наступному етапі педагог дає завдання кожному учаснику написати свої очікування на стікерах різного кольору у вигляді зірок (кожне на окремому стікері-зірці; можна використовувати кольоровий папір та двосторонній скотч).

По завершенні кожний учасник проговорює свої очікування і прикріплює зірки до великого аркушу паперу, об'єднуючи їх у невеличкі сузір'я. Так з'являється яскравий Зоряний Всесвіт.

### До уваги педагога

Треба допомогти підліткам у формулюванні своїх висловлювань: вони повинні бути конкретними, наприклад: «...дізнаюсь, що таке громадянська позиція», «...навчусь планувати свою діяльність» тощо.

### Запитання для обговорення:

- ❖ Чому ми визначали особисті очікування від тренінгу?
- ❖ Чи важливо визначати особисті очікування від життя? Чому?

### III Вправа «Старовинний рукопис» (15 хв.)

**Мета:** сприяти усвідомленню старшокласниками загальних людських цінностей і пріоритетів, співвідносити їх із своєю громадянською позицією.

### Хід проведення:

Учасники об'єднуються у пари. Кожна пара отримує п'ять розрізаних аркушів з написаними на них висловлюваннями:

1. Усьому знай міру.
2. Обмірковуй все заздалегідь.
3. Важко людині бути хорошою.
4. Не стій осторонь долі народу свого.
5. Людина – не товар!

Педагог надає інструкцію: «Перед вами п'ять висловлювань. Уявіть, що це фраг-



менти старовинного рукопису, що був знайдений у розрізненому стані. Можливо, вдале поєднання фрагментів рукопису допоможе вам ознайомитися з громадянською позицією духовно багатой людини. Ви маєте поєднати всі ці вислови в один єдиний, логічно завершений вираз. При цьому ви можете використовувати для з'єднання висловлювань інші слова, а також дещо змінювати граматичну форму слів. Успіхів вам!»

По закінченні кожна пара презентує свій «рукопис».

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Чи важко було поєднати висловлювання, щоб ознайомитися з громадянською позицією духовно багатой людини?
- ❖ Чи співвідноситься зміст відтвореного вами «старовинного рукопису» з вашою громадянською позицією?
- ❖ Якщо так, то в чому це співвідношення виявляється?

---

#### До уваги педагога

За бажанням учасників «відновлені» ними «рукописи» можна розташувати на дошці.

---

### III Дискusia «Громадянська позиція особистості» (30 хв.)

**Мета:** актуалізувати знання учасників з теми тренінгу, дати визначення поняттям «громадянськість», «громадянська позиція», стимулювати обмін думками щодо формування громадянської позиції особистості.

#### Хід проведення

Педагог просить учасників відповісти на такі запитання:

- ❖ Кого називають «громадянином»?
- ❖ У чому виявляється громадянська позиція особистості?
- ❖ У якому віці людина вже може мати власну громадянську позицію?
- ❖ Чи всі громадяни, на вашу думку, мають власну громадянську позицію?
- ❖ Що заважає людині мати свою громадянську позицію (або додержуватися власної громадянської позиції)?
- ❖ Від кого або від чого залежить наявність/відсутність у особистості



громадянської позиції?

❖ Чи може громадянська позиція змінюватися?

---

### До уваги педагога

Бажано, щоб кожний учень взяв участь у дискусії, мав змогу висловити свою точку зору з того чи іншого питання. Підсумовуючи педагог пропонує існуючі визначення понять «громадянськість», «громадянська позиція» (заздалегідь написані поняття вивішуються на дошку, можна використати Інформаційний матеріал для педагога). Буде добре, якщо учасники дійдуть висновку, що процес формування громадянської позиції доволі складний та довготривалий, що громадянська позиція є невід'ємною частиною системи ціннісних орієнтацій особистості та виявляється у її системі ставлень: до себе, до інших людей, до діяльності та до навколишнього світу загалом.

---

## – ЧАСТИНА 2 –

**III Вправа «Як я сприймаю інформацію?» (15 хв.)**

**Мета:** показати учасникам важливість правильного, врівноваженого сприйняття будь-якої інформації.

**Хід проведення:**

Педагог каже, що зараз всім учасникам необхідно буде пройти невеличкий тест на спілкування. Умови виконання тесту є обов'язковими для всіх, **час виконання – 3 хвилини.**

Після цього всі учасники отримують екземпляр тесту (Роздаткові матеріали до вправи) і за командою педагога починають виконувати завдання. Через 3 хвилини педагог зупиняє виконання тесту.

---

**До уваги педагога**

Зазвичай ця вправа проходить дуже емоційно. Важливо стежити, щоб всі учасники дотримувались інструкції. Екземпляр тесту перед початком роботи потрібно покласти перед учасниками зворотною стороною. Під час виконання завдання на запитання учасників бажано не відповідати. Після виконання тесту дати трохи часу учням на вираження своїх емоцій.

---

**Запитання для обговорення:**

- ❖ Хто дотримувався інструкції?
  - ❖ Хто написав своє ім'я у правому верхньому куту?
  - ❖ Хто дотримувався всіх інструкцій за винятком першої?
  - ❖ Як ви гадаєте, навіщо ми виконували цю вправу?
  - ❖ Як сприймання інформації впливає на поведінку людини, на процес прийняття нею важливих рішень?
  - ❖ Як цьому можна запобігти?
  - ❖ Як ви вважаєте, яке відношення ця вправа має до теми нашого тренінгу? Чому?
- 

**До уваги педагога**

При обговоренні варто звернути увагу учасників на те, що будь-яка інформація



на етапі сприймання потребує уваги та перевірки. Наявність у особистості власних поглядів стосовно інформації, які базуються на її цінностях, допомагає людині діяти розмірковано та врівноважено у будь-якій ситуації.

---

### III Творча майстерня «Я маю власну позицію» (35 хв.)

**Мета:** визначити та узагальнити думки учасників щодо дотримання особистістю громадянських прав та обов'язків, а також сприяти усвідомленню підлітками власної позиції щодо торгівлі людьми.

#### Хід проведення:

Педагог каже, що наявність у особистості певної громадянської позиції як системи ціннісних і соціальних орієнтацій та настановлень допомагає людині мати свою точку зору на коло життєвих питань, протидіяти зовнішньому тиску, дотримуватись своїх прав і обов'язків.

---

#### До уваги педагога

Доречно буде пригадати, що таке права та обов'язки, які бувають права.

Можна запропонувати учасникам при створенні плакатів використовувати власні малюнки, вирізки із різних газет та журналів тощо.

---

Учасникам пропонується закінчити наступні речення: на стікерах жовтого кольору – «Як громадянин я маю право...», на стікерах червоного кольору – «Як громадянин я зобов'язаний...», на стікерах зеленого кольору – «Я вважаю, що торгівля людьми...». Всі думки зазначаються на окремих стікерах. **Час виконання завдання – 10 хвилин.** По закінченні всі стікери за кольорами прикріплюються до великих аркушів паперу, які педагог готує заздалегідь.

На наступному етапі педагог об'єднує підлітків у три групи. Одна група отримує аркуш з думками всіх учнів щодо громадянських прав особистості, друга – аркуш з думками всіх учнів щодо виконання особистістю громадянських обов'язків, третя – з думками учнів щодо торгівлі людьми. Кожна група, на підставі думок учасників, створює загальний плакат: перша група – щодо громадянських прав особистості, друга група – щодо громадянських обов'язків особистості, третя група – щодо ставлення учасників до проблеми торгівлі людьми (15 хв.). По закінченні кожна група презентує свою позицію.

Запитання для обговорення:

- ❖ Чи виникли складності при виконанні завдання?
- ❖ Якщо так, то на якому етапі виконання завдання?
- ❖ В чому вони виявлялися?
- ❖ Про що свідчать результати роботи?

### III Мозковий штурм з обговоренням «Торгівля людьми і громадянська позиція особистості» (10 хв.)

**Мета:** сприяти виявленню учасниками власної громадянської позиції й усвідомленню можливості її реалізації у конкретних справах.

Хід проведення:

Педагог просить учасників відповісти на питання: «У чому може виявлятися громадянська позиція особистості щодо проблеми торгівлі людьми?» Всі відповіді учасників записуються на дошці. При обговоренні підкреслюються 4-5 висловлювань-пропозицій (в залежності від кількості груп, які будуть створені для виконання наступної вправи), які відображають конкретні дії і можуть бути реально реалізовані в умовах навчального закладу.

До уваги педагога

При обговоренні варто звернути увагу підлітків на те, що громадянська позиція особистості стосовно будь-якої проблеми виявляється не тільки і не стільки в її емоційному відношенні до неї, а перш за все в конкретних діях особистості щодо вирішення цієї проблеми. Наприклад, конкретними діями учасників у виявленні своєї громадянської позиції щодо торгівлі людьми будуть запропоновані ними, розроблені і впроваджені в життя соціальні ініціативи. Доречно зазначити фактори, які впливають на формування громадянської позиції особистості: освіта, інформація, яку отримує особистість протягом всього життя, цінності, принципи; особиста відповідальність (її наявність або відсутність), вміння усвідомлено робити власний вибір; оточення (люди, закони, обставини тощо), участь у вирішенні конкретних суспільно значущих справ тощо.





### III Інформаційне повідомлення «Соціальні ініціативи щодо протидії торгівлі людьми» (10 хв.)

**Мета:** поінформувати учасників про соціальні ініціативи, форми та рівні прояву соціальних ініціатив в громаді, навести приклади реалізації соціальних ініціатив щодо протидії торгівлі людьми на різних рівнях.

#### Хід проведення:

Педагог нагадує учням, що у 9 класі в темі «Суспільство і я» вже йшла мова про соціальні ініціативи як діяльність особистості щодо реалізації соціально обумовленої новаторської пропозиції з метою зміни навколишнього середовища та себе в ньому. З огляду на соціальну значущість будь-якої ініціативи, вона може бути визначена також як форма діяльності дітей та дорослих, яка, перевищуючі за своєю ефективністю попередні ініціативи, містить новизну у засобах досягнення суспільно значущої мети.

Про результативність реалізації ініціативи дозволяють судити позитивні зміни, нестандартний підхід до вирішення проблем, вибору шляхів та засобів їх здійснення, поява нових ініціатив.

*Ініціатива соціальна* характеризується як сукупність дій (діяльність) щодо висунення, затвердження, поширення та практичної реалізації соціально значущої ідеї, які свідомо, самостійно та добровільно здійснюються суб'єктом; характеристика, індикатор та форма прояву соціальної активності.

Виокремлюють чотири основні етапи розвитку соціальної ініціативи:

*перший етап:* аналіз існуючих проблем та виявлення тих недоліків, труднощів чи протиріч, які повинні бути усунені;

*другий етап:* емоційний відгук особистості на те, що відбувається у соціумі – поява бажання, потягу, віри та надії зробити позитивні перетворення;

*третій етап:* формулювання засобів зміни: визначення форм та сценарію розвитку ініціативи;

*четвертий етап:* заява про ініціативу та початок її реалізації.

Інформаційне повідомлення розгортається за такими питаннями:

- ❖ Хто може проявляти соціальні ініціативи (дорослі і діти)?
- ❖ На яких рівнях може проявлятися соціальна ініціатива (на рівні

держави, району, міста, громади, школи, класу, дитячого об'єднання тощо)?

Педагог повідомляє, що, як правило, соціальні ініціативи стосуються актуальних проблем різних груп населення, в тому числі, дітей та молоді. Прикладом прояву соціальної ініціативи щодо протидії торгівлі людьми на державному рівні є реалізація міжнародними та національними неурядовими організаціями цілої низки соціальних проектів (див. попередній тренінг). Тренер підкреслює, що проведення цього тренінгу – це впровадження соціальної ініціативи Українського фонду «Благополуччя дітей» у співпраці з Представництвом Міжнародної організації з міграції (МОМ) в Україні (за підтримки Швейцарської Конфедерації) та за участі Міністерства освіти і науки України щодо протидії торгівлі дітьми.

Підсумовуючи, педагог наголошує на тому, що неабияке значення для подолання негативних явищ у нашому житті, вирішенні актуальних проблем дітей і молоді мають соціальні ініціативи, які «народжуються» учнівською молоддю та реалізуються на рівні класу, школи, дитячого об'єднання, громади села, міста, району.

### III Мозковий штурм (обговорення у загальному колі) «Соціальні ініціативи учнівської молоді щодо протидії торгівлі дітьми» (20 хв.)

**Мета:** спонукати учасників до обміну власними думками щодо прояву громадянської позиції учнівської молоді та шляхів розроблення соціальних ініціатив стосовно протидії торгівлі дітьми.

#### Хід проведення:

Педагог об'єднує учасників у чотири групи: клас, школа, дитяче об'єднання, громада села/району/міста. Завданням для груп є: **протягом 5 хв.** обговорити можливості учнівської молоді щодо реалізації соціальних ініціатив та визначити декілька соціальних ініціатив щодо протидії торгівлі дітьми/соціальних проектів, враховуючи умови їх втілення (в класі/школі/дитячому об'єднанні/громаді села, району, міста).

Після завершення роботи у малих групах учасники презентують свої напрацювання на аркушах фліп-чарту.



## – ЧАСТИНА 3 –

**III Творча майстерня «Проявимо громадянську позицію» (40 хв.)**

**Мета:** формувати навички учасників у розробленні соціальних ініціатив/соціальних проєктів щодо протидії торгівлі дітьми.

**Хід проведення:****I частина (10 хв.)**

Педагог пропонує разом пригадати основні етапи написання соціального проєкту (учасникам роздаються роздаткові матеріали – Робоча картка «Планування і презентація проєкту»).

**До уваги педагога**

Педагог вирішує сам, як і у якому форматі провести цю частину вправи: це може бути інформування із поясненнями, обговорення у загальному колі, створення групою наочної схеми складання проєкту тощо (в залежності від рівня загальної інформованості групи, її попереднього досвіду роботи). Але у будь-якому разі цей етап виконання вправи є обов'язковим.

**II частина (30 хв.)**

Учасники продовжують працювати у попередньо створених малих групах. Кожна група обирає собі одну із визначених нею в попередній вправі соціальних ініціатив і протягом 15 хв. розробляє соціальний проєкт щодо реалізації цієї ініціативи. По завершенні кожна група презентує свій проєкт, додержуючись загальної схеми роботи над соціальним проєктом, наданої у роздаткових матеріалах.

**Запитання для обговорення:**

- ❖ Які думки виникли у вас під час виконання завдання?
- ❖ Чи є розроблені вами соціальні проєкти реальними?
- ❖ Чому навчила вас ця вправа?

**До уваги педагога**

При обговоренні педагог може звернути увагу підлітків на те, що, на жаль, деякі



люди часто скаржаться на своє життя, на роботу уряду та урядових установ, на відсутність порядку у суспільстві, на порушення своїх прав тощо. Вони завжди знають, що необхідно робити, як треба діяти, щоб цьому запобігти, завжди готові обговорювати бажану поведінку тих чи інших людей. Але при цьому нічого самі не роблять. Тільки скарги, вказівки і... ніяких дій. Дуже важливо пам'ятати, що говорити і діяти – це різні речі. Будь-які бажання здійснюються тільки тоді, коли для їх досягнення докладаються певні зусилля. Тільки відповідальна, впевнена у собі особистість, яка як громадянин держави має власну громадянську позицію і стійкі особисті й соціальні цінності, здатна протидіяти зовнішньому тиску, зробити кращим своє життя і життя своєї країни.

### III Вправа «Валіза» (20 хв.)

**Мета:** допомогти учасникам усвідомити власні ресурси, життєві пріоритети, попрацювати над узагальненням власного досвіду.

#### Хід проведення:

Кожен з учасників отримує паперову «валізу» з відділеннями: від батьків, від друзів, від школи, від самого себе, від класу (групи).

Педагог каже, що час спливає дуже швидко і що вже зовсім скоро підлітки вирушать у довгоочікуване самостійне доросле життя, випробовуючи на собі всі його переваги та труднощі. Що вони візьмуть із собою? Які знання, вміння, навички, досвід допоможуть молодій людині жити серед інших людей, уникаючи спокус робити правильний вибір, зберегти особисту гідність, мати власну громадянську позицію, досягати поставленої мети, стати успішною і щасливою людиною?

Уявіть собі, що збираючись у подорож під назвою «Життя», кожен з вас отримує від певних людей щось із собою. Це «подарунки», «дари», які допоможуть вам зробити перші самостійні кроки у дорослому житті, подолати труднощі, набути новий досвід, стати ЛЮДИНОЮ. Уявіть та напишіть у певних відділеннях вашої валізи назву цих «дарів» (як конкретних, так і абстрактних). Відділення від класу (групи) треба залишити вільним (5-10 хв.)

На наступному етапі учасники за бажанням презентують свої «валізи».

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Чи багато «дарів» ви отримали?



- ❖ Як вони допоможуть вам у подальшому житті?
- ❖ Чи варто взагалі мати такий «багаж»?

Після обговорення вправи педагог звертається до учасників: «А що ви можете подарувати іншим?» І пропонує кожному зробити на окремих аркушах власні «дари» будь-кому із присутніх і вручити їх. Всі отримані «подарунки» учасники розміщують у своїй «валізі» у відділенні «від класу/групи».

---

### До уваги педагога

Якщо час дозволяє, учасники можуть поділитися враженнями від найбільш доречних подарунків.

---

### III Вправа «Зоряний Всесвіт» (очікування-результат) (25 хв.)

**Мета:** підбити підсумки тренінгу.

#### Хід проведення:

Педагог пропонує учасникам підійти до Зоряного Всесвіту, створеного групою на початку тренінгу, знайти свої сузір'я-очікування і визначити: чи досягли вони поставленої на початку тренінгу мети. Кожен має самостійно зробити ще по три зірочки, на яких занотує, чи отримав він той результат, до якого прагнув. Ці зірочки треба розташувати у своєму сузір'ї. Саме вони будуть підсилювати слайво власної мети.

#### Запитання для обговорення:

- ❖ Чи реалізувалися наші очікування?
- ❖ Хто несе відповідальність за реалізацію наших мрій?

### III Історія для натхнення (3 хв.)

**Мета:** поставити позитивну емоційну крапку у тренінгу, мотивувати підлітків до роздумів про власне життя.

#### Хід проведення:

Педагог звертається до учасників і каже, що у кожного з них попереду велике ЖИТТЯ. Яким воно буде – кожний обере сам. Але, у будь-якому разі, воно БУДЕ!



### Урок Соломона про вибір

Одного разу прийшов до Соломона чоловік і звернувся до нього з проханням: «Царю, допоможи мені! Кожен раз, коли мені доводиться робити вибір, я не можу спокійно спати – постійно прокидаюсь, нервую, страждаю, і розмірковую, чи те зробив я, що повинен. Що мені робити?»

Мудрий цар сказав: «Вибору не існує». А потім запитав: «Чи кинувся би ти у річку, побачивши дитину, яка тоне?» І почув у відповідь: «Звісно, царю, і учора, і сьогодні, і завтра».

І сказав тоді Соломон: «Ось бачиш – вибору немає. Із чого обирати, коли кожен раз ти знаєш, як поступив би, ще до того, як треба починати діяти? Уявивши собі у подробицях будь-яку подію, ти вже знаєш, що робитимеш. Будь-коли ти будеш обирати найкраще для себе, і при однакових обставинах ти будеш діяти однаково – і учора, і сьогодні, і завтра».

І ще сказав Соломон: «Єдине, де ми дійсно можемо робити вибір, – це у своєму серці. Змни себе – і те, що ти не замислюючись зробив учора, завтра вже не буде здаватися тобі найкращим. Тоді і тільки тоді ти зможеш зробити по-іншому. Іди з миром та знай, що все, що б ти не робив, було для тебе найкращою дією із можливих у даний момент життя».

Чоловік вклонився до землі царю і вийшов. З тієї пори він спав спокійно.

### III Вправа «Піраміда» (2 хв.)

**Мета:** створення позитивної емоційної атмосфери в процесі групової взаємодії.

#### Хід проведення:

Кожний учасник виходить у центр кола з простягнутою долонею вниз рукою і говорить про те, яке здобує сьогодні під час заняття позитивне відчуття він закладає в «піраміду». Долоні учасників поступово накладаються одна на одну – утворюється «піраміда» позитивних вражень.



## Література

1. Ведерников П. В. Гражданское лидерство как социальный феномен / П. В. Ведерников // Без темы. – 2008. – № 1(7). – С. 19–25.
2. Вчимося жити самостійно : навч.-метод. посіб. для роботи з учнями випускних класів інтернатних закладів / Ж. В. Петрочко, О. В. Безпалько [та ін.]. – К. : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. – 203 с.
3. Громадянська освіта в школах України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.hgi.org.ua/?ch=gr\\_osv\\_sk](http://www.hgi.org.ua/?ch=gr_osv_sk)
4. Запобігання торгівлі людьми та експлуатації дітей : навч.-метод. посібник / К. Б. Левченко, О. А. Удалова, І. М. Трубавіна [та ін.]. : заг. ред. К. Б. Левченко та О. А. Удалової. – К. : Міленіум, 2005. – 210 с.
5. Культура життєвого самовизначення. Ч. III. Старша школа : метод. посіб. / наукове керівництво та редакція І. Д. Звереві. – К., 2004. – С. 232–262 (автори Г. М. Лактіонова, В. С. Петрович, Т. П. Цюман).
6. Малютина К. Психологія успіху / К. Малютина. – К. : Главник, 2007. – С.144 (Серія «Психол. інструментарій»)
7. Марінушкіна О. Є. Порадник практичного психолога / О. Є. Марінушкіна, Ю. О. Замазій. – Х. : вид. група «Основа», 2007. – 240 с.
8. Омельченко Л. П. Громадянське виховання / Л. П. Омельченко. – Х. : вид. група «Основа», «Тріада+», 2007. – 224 с. – («Адміністратору школи»)
9. Соціальна профілактика торгівлі людьми : навч.-метод. посібник / за ред. К. Б. Левченко, І. М. Трубавіної. – К. : ТОВ «Агентство “Україна”», 2007. – 352 с.
10. Технологія тренінгу / упоряд.: О. Главник, Г. Бевз ; за заг. ред. С. Максименко. – К. : Главник, 2005. – 112 с. («Психолог. інструментарій»).
11. Цвих В. Ф. Профспілки у громадянському суспільстві: теорія, методологія, практика : монографія / В. Ф. Цвих. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2002. – 376 с.
12. Я сам строю свою жизнь : тренинг развития жизненных целей / М. А. Алиева, Т. В. Гришанович, Л. В. Лобанова [и др.] ; под ред. Е. Г. Трошихиной. – С-Пб. : Речь, 2001. – 216 с.





## ІНФОРМАЦІЙНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

## До бесіди «Громадянська позиція особистості»

**Громадянин** – людина, яка ідентифікує себе з певною країною, де вона наділена відповідним юридичним статусом, що є основою для користування певними правами та для додержання обов'язків.

**Громадянство** – юридичний статус особистості, який надається їй після досягнення відповідного віку або шляхом натуралізації, засвідчується врученням їй відповідного документа. Громадянський статус пов'язаний з додержанням людиною певних юридичних, політичних, економічних та інших прав і покладанням відповідальності за додержання встановлених у державі порядків.

**Громадянськість** – духовно-моральна цінність, світоглядно-психологічна характеристика людини, зумовлена її державною самоідентифікацією, усвідомленням належності до конкретної країни. З цим пов'язані більш чи менш лояльне ставлення людини до встановлених у державі порядків, законів, інституцій влади, почуття власної гідності, знання і повага до прав людини, чеснот громадянського суспільства, готовність та вміння додержувати власних прав та обов'язків.

**Громадянське суспільство** – поняття, що вживається для означення сукупності існуючих у суспільстві державно-політичних відносин, або сфери життєдіяльності громади й окремих індивідів, що є цивільною, неказенною, приватною, перебуває поза впливом держави, її директивного регулювання й регламентації. Його існування втілюється у приватному житті громадян, у функціонуванні вільного ринку, у безперешкодному поширенні духовних, релігійних, моральних і національних цінностей, у добровільно сформованих асоціаціях та організаціях громадян, в усій різноманітності вільно здійснюваних ними міжособистісних зв'язків (сімейні, общинні, економічні, культурні, релігійні тощо).

**Громадянське виховання** – формування громадянськості як інтегративної якості особистості, що дає можливість людині відчувати себе морально, соціально, політично та юридично дієздатною та захищеною.

**Громадянська культура** – ставлення індивідів до інституцій держави та настанов влади, їхньої законослухняності та критичної вимогливості.

Культура громадянськості, на відміну від культури політичної, належить до царини взаємодії населення з одного боку, та влади – з іншого, а не до сфери про-





тистояння окремих верств одна з одною. Вона характеризується сприйняттям влади не як предмета боротьби й завоювання, а як об'єкту впливу щодо захисту інтересів і прав громадян. Громадянська культура виражається у ставленні населення до існуючого порядку, у знанні й визнанні ним суспільних норм, готовності їх дотримуватися. До змісту громадянської культури належать знання людей про їхні права й обов'язки, про влаштування держави, про політичні системи, процедури політичного, зокрема виборчого процесу.

**Громадянська освіта** – це навчання людей тому, як жити за умов сучасної держави, як дотримуватися її законів, але водночас і не дозволяти владі порушувати їхні права, добиватися від неї здійснення їхніх правомірних потреб, як бути громадянином демократичного суспільства.

**Громадянська позиція** – система ціннісних і соціальних орієнтацій та настановлень, що характеризують людину як громадянина країни та суспільства.

**Громадянська самосвідомість** – це розумове осягнення і внутрішнє прийняття людиною того реального факту, що вона належить до певного державного соціуму.

**Почуття громадянської гідності** – переживання людиною позитивного ставлення до самої себе і вимога нею такого ж ставлення від інших з огляду на цінності своєї держави.

**Почуття громадянського обов'язку** означає, що особистість усвідомлює і переживає свою багатосторонню залежність від держави, інтеріоризує ті завдання, які поставила перед нею держава, і які вона повинна реалізувати в своїй діяльності.

**Громадянська відповідальність** – переживання відповідності наслідків власної діяльності громадянському обов'язку.

**Громадянська совість** – осмислення наслідків поведінки, емоційна реакція на них. Якщо ці наслідки позитивні, то громадянська совість «чиста», «спокійна», коли ж негативні, то можуть виникнути «муки совісті». Громадянська відповідальність і громадянська совість разом становлять те, що часто називають «другим Я», «внутрішнім голосом», «третім оком» особистості.

**Громадянська мужність** – здатність при відстоюванні державно-суспільних цілей діяти рішуче, доцільно, активно в складних екстремальних ситуаціях. Громадянська мужність виступає антиподом емоції страху, пов'язаній з інстинктом самозбереження. Тому її часто тлумачать як особисту здатність долати страх вольовими зусиллями.



**Права людини** – єдині норми для всіх людей без будь-яких дискримінацій, що є основним принципом побудови демократичного, громадянського, відкритого суспільства.

**Правосвідомість** – усвідомлення людиною того, що в її взаємодії з оточуючим світом є прийнятним, тобто таким, що відповідає існуючим правилам і нормам (зокрема, чинним законам), ознакам справедливості й порядку, знанням громадян про норми суспільного регулювання.

**Толерантність** – терпляче ставлення до інших, чужих думок, вірувань, політичних уподобань та позицій. Є неодмінною умовою демократичного, правового, стабільного, суспільно-політичного устрою.



## Кроки, що допоможуть скласти успішний проект

### До справи «Соціальні ініціативи»

**Крок I.** Визначення проблем, специфічних для дітей та молоді вашої громади (групи, навчального закладу)

Варто поцікавитися і зібрати якомога більше інформації про проблеми певного населеного пункту.

Використовуйте запропоновані нижче поради для проведення обговорення у групі:

- ❖ складіть список не більше ніж з 10 проблем;
- ❖ задля більшої достовірності вибору можете провести інтерв'ю з друзями, сім'єю, сусідами, а також проглянути газети й інші джерела інформації з приводу встановлених проблем;
- ❖ після обговорення проголосуйте за кожен проблему і зупиніться на 3-4 проблемах, що набрали найбільшу кількість голосів.

**Крок II.** Збір інформації про проблему, яка вирішуватиметься групою

Нижче наводяться джерела інформації, які можуть бути використаними. Старшокласники знайомляться із запропонованим списком та обговорюють його, потім можуть доповнити його іншими джерелами, які група вважає важливими, і виключити ті, які не вважають необхідними. Учні вирішують, до яких джерел звертатимуться. Кожна дослідницька група (2-3 чол.) повинна буде зібрати інформацію з одного зі встановлених групою джерел.

*Приклади джерел інформації:* бібліотеки, редакції газет, викладачі й учені, юристи, місцеві громадські організації та групи за інтересами, органи місцевої державної адміністрації і самоврядування, відомості з мережі Інтернет.

**Крок III.** Пояснення проблеми

Цей крок вимагає виконання наступних завдань.

**А. Написання резюме проблеми.** Для цього аналізується матеріал, зібраний дослідницькими групами. Варто також подумати над наступними питаннями:

- ❖ Наскільки серйозною є ця проблема для дітей та молоді вашої громади (групи/навчального закладу)? Для всього суспільства? Наскільки вона є характерною для інших регіонів?



- ❖ Чому цю проблему необхідно вирішувати?
- ❖ Яких основних осіб, груп і організацій стосується ця проблема?
- ❖ Хто відповідає за вирішення проблеми на місцевому рівні? Що вони роблять для вирішення проблеми?

**Б. Відображення проблеми графічно.** Це можуть бути карти, графіки, фотографії, карикатури, заголовки статей, інші зображення. Зображення можуть належати джерелам, з яких підлітки зібрали інформацію, або створені ними самими.

#### Крок IV. Розвиток плану дій

Під час цього кроку старшокласники мають розробити і обґрунтувати план дій, прийнятий всією групою. Доцільною є розробка стратегії залучення членів громади і участі у вирішенні проблеми відповідальних осіб.

План дій повинен включати конкретні кроки, які слід зробити для вирішення проблеми. Зрозуміло, він може бути простим або складним, включати тільки одну дію або декілька етапів, продовжуватися одну годину або місяці!

Ця частина повинна включати опис, обґрунтування і мотивацію всієї роботи із запропонованого плану дій. Зокрема учні мають описати:

- ❖ як, на думку групи, ці дії допомогатимуть вирішенню проблеми якнайкращим способом;
- ❖ переваги і недоліки вибраних дій;
- ❖ з якими установами, організаціями, агентствами, органами місцевої державної адміністрації, відповідальними за вирішення проблеми, слід співробітничати для виконання запропонованого плану дій? Як і чому?

Коли встановлено план дій, дуже важливо визначити період, за який цей захід буде реалізований, і особу, відповідальну за його виконання.

Наприклад:

| №  | Назва заходів                                         | Період           | Відповідальний                              |
|----|-------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------|
| 1. | Встановлення шкільної радіостанції                    | 1-31 жовтня      | Влад Сидоренко, Марина Троценко, вся група  |
| 2. | Проведення радіоефірів під час перерв та після занять | листопад-грудень | Ольга Ткачук, Максим Дегтяр за участю учнів |



### Крок V. Визначення очікуваних результатів

Цей крок допоможе краще зрозуміти, чого хочуть досягти і що хочуть зробити учасники групи в результаті проекту.

Після складання плану дій учні мають поговорити про результати, яких вони хочуть досягти в кінці кожної акції, маючи на увазі і осіб, які скористаються цією діяльністю. Результати можуть бути двох типів.

*Кількісні результати* повинні бути дуже конкретними, щоб їх можна було виміряти. Наприклад: в результаті підключення 4 комп'ютерів до Інтернету, які працюватимуть 6 годин на день, 6 днів на тиждень, за тиждень і відповідно за місяць зможуть скористатися Інтернетом 140/560 підлітків та молодих людей з нашого села (кожен зможе користуватися комп'ютером 1 годину в день).

*Якісні результати* покажуть вплив цієї діяльності на користувачів і зміни, які відбудуться. Наприклад: ці молоді люди матимуть доступ до новітньої інформації в мережі Інтернет, що дозволить їм збагатити знання, сформувати у себе навички користування комп'ютером і реалізувати своє право на інформацію.

Ця частина повинна включати наступне:

1. Складається таблиця, в яку вписуються всі заходи з плану дій (крок IV);
2. Напроти кожного заходу вводиться три рубрики: «Користувач», «Кількісні результати» і «Якісні результати». В ці рубрики вписується напроти кожного заходу якомога більше результатів, яких розробники бажають досягти в наслідок проведення діяльності.

Таблиця може виглядати таким чином:

| №  | Назва діяльності                       | Користувачі             | Кількісні показники                           | Якісні показники                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Придбання книг для шкільної бібліотеки | Викладачі, учні, батьки | Буде придбано 100 книг з різних галузей знань | Учні зможуть пізнати себе, навчатися керувати своїми відчуттями, оберігатися від ВІЛ/СНІДу і ІПСІ, спілкуватися з однолітками, організовувати вільний час. |

### Крок VI. Визначення кошторису (вартості) проекту

Під час цього кроку потрібно визначити матеріальні і фінансові ресурси, які має в своєму розпорядженні ініціативна група, підрахувати бюджет проекту, а

також встановити можливі джерела фінансування. Щоб скласти реальний бюджет, потрібно знати в першу чергу заходи і необхідні матеріали.

При складанні кошторису потрібно знати реальні ціни і встановити, які з матеріалів, що потребують розробники, можна отримати безкоштовно (наприклад, ймовірно, від міської/сільської ради можна отримати аркуші паперу формату А-4, на яких малюватимуть діти, котрі не відвідують дитячий садочок). Для складання бюджету доцільно використовувати наступну схему, в яку включають діяльність і категорії витрат, які передбачає проект.

| № | Назва заходу / діяльності і категорія   | Одиниці міри | К-сть одиниць | Ціна одиниці | Всього, грн. | 1 джерело надходжень | 2 джерело надходжень | 3 джерело надходжень |
|---|-----------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1 | Заходи для дітей і молоді у вільний час |              |               |              |              |                      |                      |                      |
|   | а) Футбольні м'ячі                      | шт.          | 3             | 120          | 360          | 240                  | 120                  |                      |
|   | б) Мотузки                              | м.           | 50            | 4            | 200          |                      | 200                  |                      |
|   | в) Папір А 4                            | пак.         | 2             | 30           | 60           |                      |                      | 60                   |
|   | ВСЬОГО ПРОЕКТ:                          |              |               |              |              |                      |                      |                      |

### Крок VII. Написання проекту

Результатом здійснення цього кроку буде написання проекту для вирішення проблеми. До цього етапу члени ініціативної групи вже добре вивчили проблему і запланували, що варто зробити, щоб повністю або частково вирішити її. Матеріали, які старшокласники розробили до цих пір, дуже допоможуть їм викласти і ввести всю попередню роботу у формуляр (аплікаційну форму) проекту, який місцева ініціативна група зможе представити владі чи спонсорам для вивчення.



## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

до вправи «Соціальні ініціативи»

**Бюджет** – це частина проекту, де зазначаються усі заплановані витрати відповідно запланованим заходам.

**Завдання** – короткий, але більш детальний опис очікуваних результатів, які в сукупності забезпечують досягнення мети.

**Завдання** – це чіткі і такі, що піддаються вимірюванню, можливі зміни ситуації, які відбудуться в результаті реалізації програми.

**Мета** – твердження загального типу про кінцевий результат реалізації програми, проекту, реформи.

**Мета** – коротке визначення того, який позитивний результат буде отримано від реалізації проекту.

**Методи** – способи та засоби, які застосовуються для виконання завдань та поставленої мети.

**Методи** – способи, якими ми досягаємо зміни певної ситуації.

**Програма** – це план, що має свою мету, задачі і основні кроки по досягненню мети за певний проміжок часу із залученням необхідних ресурсів.

**Проект** – комплекс запланованих заходів, об'єднаних спільними завданнями, метою, місцем та термінами реалізації.

**Проект** – це перелік завдань і кроків, які треба здійснити для того, аби в визначений термін досягти визначених результатів.

**Соціальний проект** – це сконструйоване ініціатором проекту соціальне нововведення, метою якого є створення, модернізація або підтримання в середовищі, що змінюється, матеріальної або духовної цінності. Нововведення мусить мати просторово-часові кордони, а його вплив на людей – визнаватися позитивним за соціальним значенням.



## РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ

## НАСКІЛЬКИ ДОБРЕ ВИ СПРИЙМАЄТЕ ІНФОРМАЦІЮ

До вправи «Як я сприймаю інформацію»

- ❖ Прочитайте все перед тим, як що-небудь зробити.
- ❖ Напишіть своє ім'я у правому верхньому кутку цього листка
- ❖ Обведіть слово «ім'я» у другому реченні.
- ❖ Намалюйте п'ять маленьких квадратиків у лівому верхньому кутку цього листка.
- ❖ Назвіть уголок своє ім'я.
- ❖ Знов напишіть своє ім'я під другим заголовком цього листка.
- ❖ Після першого заголовка напишіть: «так», «так», «так».
- ❖ Обведіть п'яте речення.
- ❖ Поставте «Х» у лівому нижньому кутку цього листка.
- ❖ Якщо вам подобається цей тест, скажіть «Так»; якщо ні, скажіть «Ні».
- ❖ В цьому пункті тесту голосно назвіть своє прізвище.
- ❖ Праворуч на полях цього листка помножте 66 на 7.
- ❖ Обведіть у прямокутну рамку слово «листка» у четвертому пункті цього тесту.
- ❖ Якщо ви вважаєте, що досі правильно дотримувались всіх інструкцій цього тесту, скажіть: «Я зробив це!»
- ❖ Зліва на полях цього листка складіть 69 та 98.
- ❖ Порахуйте уголок у зворотному порядку від 10 до 1.
- ❖ Встаньте, поверніться кругом та сідайте.
- ❖ Голосно вигукніть: «Я майже закінчив! Я дотримувався інструкцій!»
- ❖ Якщо ви дійшли до цього пункту першим, скажіть: «Я краще за всіх дотримувався інструкцій!»
- ❖ Тепер, коли ви уважно все прочитали згідно пункту один, виконайте тільки пункт два.





### П'ЯТЬ ВИСЛОВЛЮВАНЬ

До вправи «Старовинний рукопис»

Усьому знай міру.

Обмірковуй все заздалегідь.

Важко людині бути хорошою.

Не стій осторонь долі народу свого.

Людина – не товар!

### РОБОЧА КАРТКА «ПЛАНУВАННЯ І ПРЕЗЕНТАЦІЯ ПРОЕКТУ»

До творчої майстерні «Проявимо громадянську позицію»

Структура проекту

#### 1. Назва проекту

Заголовок повинен представити в декількох словах мету проекту або вирішення проблеми, яку належить розглянути. Наприклад: «Підлітки проти насильства в учнівському середовищі», «Діти та молодь проти торгівлі людьми» або «Створення робочих місць для молоді в місцевій громаді».

#### 2. Обґрунтування проекту

Проект потрібно обґрунтувати. Для цього слід описати ситуацію, що існує в певний момент, у визначеному місці, в певний період. Цей опис повинен відповідати на наступні питання: у чому полягає суть піднятої проблеми, які її причини і наслідки, яких категорій людей це стосується, які наслідки невирішеності проблеми.

#### 3. Мета та завдання проекту

Мета проекту полягає в прагненні отримати відповідь на запитання «Чого ми хочемо досягти?»

Завдання – це конкретні кроки, які необхідно зробити для досягнення мети. У міру виконання завдань відстань між існуючою ситуацією і успішним фіналом скорочується.



#### 4. Результати проекту

У цьому розділі ви маєте описати, якими будуть результати вашого проекту, як зміниться ситуація унаслідок зроблених вами дій, яким ви бачите стан справ після ваших дій. Подумайте і сформулюйте результати якомога конкретніше.

#### 5. Розвиток проекту

У цьому розділі ви маєте описати, якими будуть дії для вирішення проблеми, досягнення мети. Якщо існує декілька можливостей, розташуйте їх в хронологічному порядку. Щоб всі дії були виконані, призначте відповідальних за кожну з них і час, за який вони повинні бути виконані.

#### 6. Оцінка проекту

У цьому розділі встановіть критерії оцінки проекту. Оцінити проект – це означає встановити, чи були виконані його завдання. Подумайте про способи оцінки, щоб встановити, чи вдалося вам виконати те, що намічалось.

#### 7. Бюджет проекту

У цьому розділі вкажіть, які матеріальні і фінансові ресурси необхідні для реалізації запланованих дій. Дуже важливо точно встановити категорії витрат. Якщо можливо, то вкажіть, хто міг би фінансувати ваш проект.

### «ВАЛІЗА» ПАПЕРОВА

До вправи «Валіза»



## ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ-УПОРЯДНИКІВ

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Зверєва І. Д.</b> – доктор педагогічних наук.<br>Професор, головний науковий співробітник<br>Інституту проблем виховання НАПН України,<br>Голова Правління Українського фонду<br>«Благополуччя дітей» | Тренінг 1. Особиста гідність<br>Тренінг 3. Громадянська позиція |
| <b>Калініна А. В.</b> – заступник голови правління<br>Черкаського обласного осередку «Ліга<br>соціальних працівників України»                                                                            | Тренінг 1. Особиста гідність                                    |
| <b>Москвіна Н. А.</b> – практичний психолог<br>Маріупольської гімназії №2                                                                                                                                | Тренінг 3. Громадянська позиція                                 |
| <b>Петрочко Ж. В.</b> – доктор педагогічних наук,<br>доцент, провідний науковий співробітник<br>Інституту проблем виховання НАПН України                                                                 | Тренінг 3. Громадянська позиція                                 |
| <b>Шеламкова А. М.</b> – тренер ВБО «Український<br>фонд «Благополуччя дітей»                                                                                                                            | Тренінг 2. Безпека життя                                        |

**Автори-упорядники:** Зверева І.Д., Калініна А.В., Москвіна Н.А., Петрочко Ж.В., Шеламкова А.М.

**Особиста гідність. Безпека життя. Громадянська позиція**

**11 клас**

**Наук. кер. та ред. І.Д. Зверевої та Ж.В. Петрочко**

**Редактор: Рустамова О.В.**

**Видавництво: ФО-П Савісько І.С.**

*Для безкоштовного розповсюдження*