



В.В. Деревянко, О.В. Погонцева, І.Р. Захарчук

СПОРТ ПРОТИ БУЛІНГУ

навчальна програма факультативу, курсу за вибором

*для вчителів загальноосвітніх
навчальних закладів*

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

В.В. Дервянко, О.В. Погонцева, І.Р. Захарчук

СПОРТ ПРОТИ БУЛІНГУ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ФАКУЛЬТАТИВУ, КУРСУ ЗА ВИБОРОМ

для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів

КИЇВ
Видавництво «Фенікс»
2017

Рецензенти:

Бобровник Сергій Ілліч,

начальник Київського міського відділення (філії) Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України, майстер спорту з легкої атлетики, кандидат педагогічних наук;

Боляк Андрій Анатолійович,

професор кафедри фізичної культури та спортивної майстерності Київського Університету імені Бориса Грінченка, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Гельфанд Едуард Юхимович,

заслужений працівник фізичної культури і спорту України, вчитель-методист загальноосвітнього навчального закладу.

*Схвалено для використання в загальноосвітніх навчальних закладах комісією з фізичної культури Науково-методичної Ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України
(лист Інституту модернізації змісту освіти від 05.05.2017 № 21.1/12-Г-99)*

Підготовлено та видано за сприяння
Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та Німецького банку розвитку (KfW)
www.unicef.org.ua

Деревянко В.В., Погонцева О.В., Захарчук І.Р.

С73 Спорт проти булінгу : Навчальна програма факультативу, курсу за вибором : методичне видання / В.В. Деревянко, О.В. Погонцева, І.Р. Захарчук. – Київ : Видавництво «Фенікс», 2017. – 28 с.

ISBN 978-966-136-453-9

Програма «Спорт проти булінгу» є складовою навчально-методичного комплексу «Спорт заради розвитку» для загальноосвітніх навчальних закладів. Вона спрямована на розвиток у дітей відповідного віку соціальних навичок, таких як: ефективне спілкування, співчуття, повага до прав людини, робота в команді, запобігання конфліктам і їх конструктивне розв'язання, протистояння негативним соціальним впливам, переговори, медіація, примирення.

Проведення уроків-тренінгів здійснюється в рамках навчальної програми факультативу, курсу за вибором «Спорт проти булінгу» для загальноосвітніх навчальних закладів. Для учнів старшої школи можна використовувати уроки-тренінги в рамках виховних годин. Програма реалізує компетентнісний, особистісно-орієнтований та індивідуальний підходи до навчання учнів, які визнані у світі найефективнішими для розвитку психосоціальних та фізичних навичок особистості.

Видання призначено вчителям, фахівцям з фізичного виховання та збереження здоров'я людини, шкільним психологам, студентам вищих навчальних закладів за педагогічними спеціальностями та в галузі знань «Здоров'я та фізична культура», методистам.

УДК: 373.091.214.18-027.556:796

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

В останні роки в Україні склалась дуже напружена соціально-економічна ситуація, яка обтяжується проблемами військового конфлікту на сході нашої країни та питаннями, що виникають через це, а саме: вимушене переселення громадян; відсутність якісної освіти, яка забезпечить фінансову стабільність, молоді в першу чергу; штучно створена національна забарвленість окремих питань (мовних, міграційних, етичних тощо). Важливими проблемами сучасного суспільства лишаються: постійне погіршення стану фізичного та психоемоційного здоров'я школярів будь-якого віку; відсутність позитивного комунікативного клімату в дитячих та молодіжних колективах; збільшення соціального напруження, особливо в групах осіб-вимушених переселенців.

Навчальна програма факультативу, курсу за вибором «Спорт проти булінгу» спрямована на розвиток у дітей відповідного віку соціальних навичок, таких як: ефективне спілкування, співчуття, повага до прав людини, робота в команді, запобігання конфліктам і їх конструктивне розв'язання, протистояння негативним соціальним впливам, переговори, медіація, примирення. Вона надає можливість фахівцям загальноосвітніх навчальних закладів зацікавити школярів, сформувати стійкий інтерес через відкриття учнями нового знання, набуття нового рухового досвіду, практичних умінь та навичок, покращення комунікативного клімату в дитячому середовищі, подолання соціальної нерівності, підвищення рівня толерантності щодо вимушених переселенців, підвищення рухової активності дітей та підлітків.

Курс за вибором «Спорт проти булінгу» розширює пізнавальні інтереси учнівської молоді, виходить за межі традиційних шкільних предметів, торкається діяльності людини поза колом визначеного профілю: «Фізична культура», «Основи здоров'я», «Основи раціонального харчування», «Історія Олімпійських ігор», «Неолімпійські види спорту в життєдіяльності сучасної людини» тощо.

Змістовно програма не дублює базовий навчальний предмет «Фізична культура», хоча займає разом з ним одну пізнавальну нішу. У цьому аспекті специфіка фахової підготовки вчителів фізичної культури та фахівців, які здійснюють професійну діяльність в загальноосвітніх навчальних закладах, повинна мати у своєму активі різноманітні спортивно-педагогічні дисципліни, а саме: «Оздоровча гімнастика», «Лікувальна фізична культура», «Оздоровчий масаж», «Легка атлетика», «Спортивні ігри» (волейбол, футбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон, гандбол тощо), «Плавання», «Аквафітнес» та багато інших, які надають можливість вчителю засвоїти техніку, тактику, технологію викладання для різних вікових груп учнів, підвищити свій методичний рівень, професійну культуру та компетентність.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів, матеріал, що вивчається, наявні матеріальні можливості загальноосвітнього навчального закладу. У процесі навчання за програмою факультативу, курсу за вибором «Спорт проти булінгу» слід застосовувати наступні групи методів:

- *Наочні* (показ вправ, елементів спортивної або ігрової діяльності; демонстрація схем, макетів тощо);
- *Словесні* (розповідь, зауваження, переконання, пояснення, вказівка, бесіда тощо);
- *Практичні* (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення прийомів у цілому або частинами) – багаторазового повторення (ігровий, перемінний, інтервальний, змагальний тощо), але при застосуванні змагального методу керівник використовує максимально об'єднуючі команди підходи.

Особливо важливим повинно бути вивчення кожного прийому дії «нової позитивної людини» окремо, відповідно до стадії формування комунікативних, соціальних та рухових навичок, а також засвоєння відповідного рівня теоретичної обізнаності. Слід дотримуватися наступної послідовності: 1) розширення теоретичної обізнаності та ознайомлення з прийомом протистояння агресії та насильства; 2) вивчення прийому протистояння агресії та насильства у спрощених умовах; 3) вдосконалення прийому протистояння агресії та насильства в умовах, близьких до ігрових; 4) закріплення прийомів протистояння агресії та насильства через гру або будь-яку іншу фізкультурно-оздоровчу діяльність.

1. ЗАКОРДОННИЙ ТА ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД ЩОДО ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ БУЛІНГУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ:

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ТА СПОРТУ ЯК ІНСТРУМЕНТУ КОРЕКЦІЇ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ

1.1. Інформація про проект «Спорт проти булінгу»

Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні з вересня 2016 року розпочав новий проект «Спорт заради розвитку», складовою якого є проект «Спорт проти булінгу» із розвитку життєвих навичок та надання фізичної психосоціальної допомоги дітям, підліткам та родинам, що постраждали внаслідок конфлікту в Україні та забезпечення їх участі в освітніх програ-

мах (рис. 1.1). Проект реалізується у двох напрямках – формування у школярів життєвих навичок, які сприятимуть позитивній адаптації та надання дітям і родинам психосоціальної підтримки. Основним інструментом для змін, які відбуватимуться зі школярами та їх родинами, має бути використання фізичної рекреації та спортивної діяльності.



Рис. 1.1. Компоненти проекту «Спорт проти булінгу»

Про ЮНІСЕФ. Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) працює над покращенням життя дітей і сімей на всій території України з 1997 року. ЮНІСЕФ є світовим лідером із захисту прав та інтересів дітей. Фонд працює у понад 190 кра-

їнах світу заради захисту й підтримки дітей з моменту їх народження і до початку дорослого життя. Більше інформації: www.unicef.org.ua. Приєднуйтеся до нас у Twitter, Facebook та ВКонтакте.

Про Дитячий фонд «Здоров'я через освіту». Громадська організація Дитячий фонд «Здоров'я через освіту» спрямовує свою діяльність на розробку та впровадження в навчальних закладах програм, які базуються на формуванні в дітей життєво необхідних навичок. Вони допомагають їм долати виклики повсякдення, адаптуватися до життя в оточуючому середовищі, що постійно змінюється, здолати соціальне напруження в дитячих колективах різного віку, покращити навички комунікації, сприяти повноцінному всебічному фізичному розвитку дитини. Орга-

нізація співпрацює з Агенціями ООН (ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, Фонд народонаселення ООН), ВООЗ, Німецьким товариством міжнародного співробітництва (GIZ), Агентством США з міжнародного розвитку (USAID), Корпусом миру США в Україні. Національні партнери – Міністерство освіти і науки України, Академія педагогічних наук України, регіональні заклади післядипломної педагогічної освіти, Всеукраїнська громадська організація «Всеукраїнська спілка вчителів і тренерів» (ВСЕСВІТ). Наш сайт: <http://helte.org.ua>, більше матеріалів на autta.org.ua. Facebook.

1.2. Спорт заради розвитку у світі та протидія булінгу

Належні приклади ініціатив у сфері спорту для розвитку засновані на праві дітей на безпечну гру. Існують побоювання щодо короткострокових навчальних таборів або турнірів на рівні громади, яким бракує інфраструктури із захисту дітей, що охоплювала б такі питання як: підвищення обізнаності, належні правила відбору спортивного персоналу та волонтерів, освіта, підготовка та механізм перенаправлення. Без такої системи проблема насильства проти дітей може ігноруватися або приховуватися.

Обов'язковою умовою є те, що учасники програм «Спорт заради розвитку» повинні поділяти необхідні культурні цінності та проходити повну підготовку для виявлення, запобігання та реагування на випадки насильства проти дітей. Вони мають вміти належним чином протидіяти насильству і в спорті, і поза ним.

Ще однією проблемою у сфері запобігання насильству є недостатньо активний рівень співпраці між неурядовими організаціями в Україні та державними органами, що працюють з питанням дітей у спорті, як от соціальними або громадськими службами чи поліцією. Це особливо актуально для країн Африки на південь від Сахари, де виконується багато проектів у рамках «Спорт заради розвитку».

Активісти у сфері запобігання насильству зазвичай набагато краще поінформовані про весь комплекс та динаміку явища насильства проти дітей, ніж активісти у сфері спорту. Водночас, останні можуть забезпечити безмежну енергію та ентузіазм для залучення дітей, що зміцнює

їхні особисті надії та прагнення. Якщо у громаді є служби із захисту дітей, спортивний персонал (вчитель фізичної культури) може виконувати вкрай важливу функцію – виявляти випадки насильства проти дітей у спорті та направляти цих дітей до таких служб. Але це потрібно виконувати лише за наявності відповідних знань та умінь.

Багато країн у світі намагаються забезпечувати захист дітей від насильства дуже різними способами. Не існує єдиного підходу до того, з чого має складатися дієва система запобігання насильству, хоча у світі існують різні приклади такої роботи. Слід з повагою ставитися до культурних цінностей кожної спільноти, але необхідно також визнавати і міжнародні стандарти забезпечення прав дітей та запобігати насильству у спорті. Положення Конвенції про права дитини створюють міцні рамкові основи для визначення пріоритетів щодо захисту дітей у спорті.

Існують переконливі свідчення, що спорт має реальні та відчутні переваги в житті багатьох дітей. Для того, щоб зробити ці переваги можливими, необхідно налагодити співпрацю між усіма органами, відповідальними за спорт для розвитку та за захист дітей. Для цього Комітет ООН з прав дитини має проводити моніторинг дотримання прав дітей у спорті та сприяти омбудсменам (уповноважені з прав людини) держав-членів Конвенції поширювати свою діяльність і на сферу спорту. Таким чином, Комітет з прав дитини фактично стає «міжнародним наглядовим органом» із прав дітей у спорті. Окрім цього, кожна країна має призначити певний орган відпові-

дальшим за забезпечення захисту дітей у спорті на всіх рівнях: від школи або громади до спорту високих досягнень.

Спортивні дослідники та активісти, що виступають за права дітей, вже досягли певного успіху у визначенні природи та масштабів насильства проти дітей у спорті. Завдання із перетворення спортивної спільноти на абсолютно безпечне середовище для дітей – таке, в якому вони безперешкодно можуть реалізувати свої права людини – вимагає і часу, і політичної волі. Водночас, вже є достатньо прикладів успішних рішень, які можуть мотивувати активістів на подальші зміни у спорті. Люди, що працюють у сфері запобігання насильству у спорті, мають налагодити тісну співпрацю для сприяння таким змінам і, відповідно, створення безпечного середовища у спорті для всіх дітей.

Надаємо характеристику декільком міжнародним ініціативам щодо запобігання насильства, які спрямовані на діяльність спортивних організацій та клубів, а саме:

Австралія: Департамент з питань спорту та відпочинку штату Новий Південний Уельс (НПЕ) розробив Модельну політику та керівні принципи щодо захисту дітей для державних спортивних організацій (1999 р.), Керівні принципи для спортивних та відпочинкових організацій (щодо захисту дітей) та пілотну програму «Злість у спорті». Пілотна програма з подолання злості у спорті проводилася у Блектауні протягом зимового сезону 2004 р. Під час цієї програми батьків, тренерів, арбітрів та адміністраторів закликали долучитися до «зобов'язання проти злості», яке було адаптовано до потреб кожної цільової групи та засноване на різноманітних кодексах

поведінки Спортивної комісії Австралії. Батьки, тренери, арбітри та адміністратори клубів уперше досягли згоди щодо своїх прав та зобов'язань, які стосуються злості у спорті. Пізніше здійснено оцінку ефективності цієї програми: визначено, що після впровадження цієї пілотної ініціативи кількість видалень та попереджень гравців під час ігор у змаганнях серед 9, 10 та 11-річних дітей була значно меншою, ніж протягом трьох років до початку програми (2001–2003 рр.).

Канада: Ініціатива уряду Британської Колумбії «Запобігання насильству та зловживанням у спорті» передбачає розповсюдження серед спортивних організацій онлайн-матеріалів про те, як протидіяти насильству та домаганням, у тому числі як розпізнавати ситуації насильства та куди звертатися по допомогу. Вона також передбачає інформування цих цільових груп про те, як повідомляти про насильство і домагання та як належним чином проводити перевірку волонтерів для того, щоб розпізнати та не допускати до дітей тих, чия поведінка може створювати ризики для них. До цієї інформації включено корисні поради для батьків, тренерів, вчителів та волонтерів.

Ірландія: Код поведінки Баскетбольної асоціації Ірландії для дитячого спорту (2002 р.) включає в себе політику, принципи та цінності для молодих гравців, батьків та тренерів: містить правила щодо залучення волонтерів, поїздок з дітьми, проведення спортивних заходів за участі дітей, використання фото- та відеобладнання; керівні принципи щодо розкриття інформації і повідомлення про підозри і порядок такого повідомлення, інші принципи щодо реагування на підозри, конфіденційні чи анонімні скарги та чутки.

1.3. Мета та завдання курсу «Спорт проти булінгу»

Метою навчальної програми факультативу курсу за вибором «Спорт проти булінгу» є формування цілісної системи теоретичних та методичних знань, практичних умінь та навичок щодо застосування особистістю фізичної рекреа-

ції та елементів спорту як основного інструменту соціальної зміни поведінки дитини та її позитивної адаптації в оточуючому середовищі (особливо для дітей – вимушених переселенців із зони військового конфлікту на сході України).

Основними завданнями курсу є:

- Оволодіння теоретичними знаннями і практичним програмним матеріалом; розвиток фізичних навичок та умінь щодо ведення здорового способу життя (у всіх категоріях) та проведення фізичної рекреації (загальнорозвиваючі вправи, спеціально-розвиваючі вправи, ігрова урочна та позаурочна діяльність, гурткова робота, спортивно-оздоровчі секції тощо);

- Запобігання проявам агресії, безвідповідального, образливого, нетолерантного ставлення до своїх знайомих, колег в колективі;

- Підвищення рівня розвитку основних рухових якостей і здібностей учнів у сфері комунікації, спільної діяльності в колективі тощо;

- Формування методичних умінь та навичок щодо запобігання булінгу в шкільному середовищі за допомогою використання фізичної рекреації та елементів спорту як основного інструменту зміни соціального здоров'я людини.

Навчальна програма факультативу курсу за вибором «Спорт проти булінгу» побудована за модульним принципом і розрахована на забезпечення підготовки учнів за модульно-рейтинговою технологією.

Програма розроблена таким чином, щоб у ній реалізовувалися дидактичні принципи навчання: індивідуального підходу, систематичності, наочності, поступовості, свідомості, активності тощо. Виходячи з цього у кожному наступному класі окремі теми повторюються з метою поглиблення.

Теоретична підготовка: вплив фізичних вправ на фізіологічний, психоемоційний стан людини; стан фізичного та соціального здоров'я під впливом систематичних занять фізичною культурою; особливості тренування психологічних умінь та навичок; здійснення контролю над емоціями; тривожність під час невдач; впевненість у собі; регуляція рівня психологічної напруги – індивідуальної та колективної; мотивація до досягнення мети; раціональний режим дня школяра – його вплив на психоемоційний стан людини; умови виникнення булінгу в дитячому та підлітковому колективі; відмінність агресії від булінгу; різновиди булінгу; характеристика фізичного та

психоемоційного стану всіх учасників процесу булінгу в залежності від їх соціальних ролей; вплив булінгу на особистість та його наслідки; умови та технології успішного подолання булінгу; фізична активність та елементи спорту – ефективний інструмент для подолання булінгу.

Технічна підготовка: учні мають виконувати всі технічні дії, реалізовувати уміння та навички у відповідності до розділів навчальної програми «Фізична культура» («Гімнастика», «Легка атлетика», «Рухливі та національні ігри», «Спортивні ігри» тощо) для кожного класу загальноосвітніх навчальних закладів.

Фізична підготовка: у відповідності до навчальної програми з фізичної культури для кожного класу загальноосвітніх навчальних закладів.

Методична підготовка: методи навчання (методи використання слова, наочні методи, практичні методи), етапи розучування (етап початкового розучування, етап поглибленого розучування, етап закріплення та подальшого удосконалення набутих навичок). Основною формою організації навчального процесу з курсу за вибором в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

2. ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФАКУЛЬТАТИВУ, КУРСУ ЗА ВИБОРОМ «СПОРТ ПРОТИ БУЛІНГУ»

ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

На думку авторів, особливість використання методичних матеріалів має дуже широке коло, тому що ігрова діяльність, фізична активність та спортивно-масові заходи можуть бути не лише складовою частиною навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, а також можуть використовуватися під час проведення вільного часу дітей та підлітків (рекреація як в приміщенні, так і на свіжому повітрі, в будь-яку пору року) в спортивних та шкільних гуртках, спортивних таборах.

Спорт став універсальною мовою, яка охоплює цінності веселоців, дружби, дисципліни та досягнень. Залишається незрозумілим, як і чому насильство повинно перешкоджати цим цінностям. Але у спорті немає імунітету від проблем насильства, які зачіпають усі сфери життя: сім'ю, роботу, навчання або громадське життя. На жаль, свідчення наявності насильства проти дітей у спорті є незаперечними.

Гра та неформальні заняття спортом вже протягом тривалого часу вважаються необхідними умовами для здорового розвитку дітей. Водночас, останнім часом відбувається перехід до професійного спорту на основі конкуренції, який стає все більш комерціалізованим. Здається, це пов'язано зі зниженням значення таких любительських цінностей як отримання задоволення та насолоди від занять спортом, а на перше місце виходять отримання оплати або виграш будь-якою ціною. Вірогідно, що поворотною точкою в контексті прав дітей у спорті стала поява в 1970 р. «дитячого спорту високих досягнень», один з найкращих прикладів якого – високі спортивні досягнення 14-річної Наді Коменеч у змаганнях з гімнастики на Олімпійських іграх у 1976 р. Неформальність гри на вулиці зійшла нанівець через спортивний режим для молодих спортсменів, який ставав все більш організованим та контрольованим з боку дорослих з метою досягнення вищих спортивних успіхів. У зв'язку з цим на певних молодих спортсменів почали здійснювати дуже сильний тиск для підвищення їхньої успішності – розпочалися часті порушення їхніх прав.

Булінг (цькування) у спорті може визначатися як ворожі або образливі дії проти дітей-спортсменів, яких вважають «іншими». Ці дії можуть включати в себе словесні образи, фізичні або емоційні домагання, коментарі, що принижують або ображають, обзивання, образливі жести, глузування, напади або «жарти», образливі надписи, приниження, виключення, дратівливі зауваження, висміювання або погрози, а також відмову взаємодіяти або співпрацювати з іншими спортсменами через такі відмінності як стать, сексуальна орієнтація, релігія або національність.

У одному з наймасштабніших досліджень з питань булінгу щодо дітей у спорті, в якому взяли участь 1514 дівчат та хлопців віком від 12 до 16 років, опитаних у восьми спортивних клубах Норвегії, було виявлено, що 30% з них зазнавали булінгу під час занять спортом. У цьому дослідженні було виявлено високий показник припинення (кидання) спорту серед тих, хто страждав від булінгу. Проблема є актуальною, незалежно від статі учасників булінгу. Принизливі випробування для початківців є складовою булінгу в спорті. Вони включають в себе ризиковану поведінку та види діяльності, яких команда або група спортсменів вимагає від новачків як обов'язкову умову для включення їх до кола «своїх» або для підтримання статусу члена команди чи групи. Така поведінка зазвичай вважається елементом розіграшу, але вона може бути шкідливою для новачків. Принизливі випробування можуть ґрунтуватися на домаганнях, словесному, фізичному чи емоційному насильстві, а також приниженні. Можуть здійснюватися однією особою (що діє самостійно), або групою осіб. Вони можуть або передбачати згоду дитини-новачка на участь у таких випробуваннях, або ні. Принизливі випробування можуть визначатися як будь-яка діяльність, яка принижує, утискає або ставить під ризик особу, незважаючи на її готовність або неготовність брати в ній участь. Здається, принизливі випробування в спорті схожі за своєю суттю на ті, що використовуються у певних військових структурах (так звана «дідівщина»), жіночих спільнотах та братствах, приватних школах або правоохоронних органах. Такі дії можуть від-

буватися таємно, але той факт, що ці практики мають місце у спорті, ні для кого не є секретом.

Майже всі дослідження практики принизливих випробувань стосуються країн Північної Америки, незважаючи на неформальні свідчення, що такий досвід розповсюджений в усьому світі. Принизливі випробування та спеціальні ритуали для новачків використовуються для того, щоб зменшити їхню цінність та роль, щоб вони повірили в те, що сам факт членства в команді є для них важливішим за власну ідентичність. Спортсмен переживає насильницькі практики, але не повідомляє про них, сподіваючись, що таким чином команда прийме його до себе. Спортивні авторитети, у тому числі тренери та наставники, можуть знати про деякі з таких практик або навіть брати участь у них. Такі випробування можуть включати в себе ритуали, спрямовані на приниження новачків. Вони можуть бути незаконними або ставити благополуччя учасників під загрозу. Членів команди можуть примушувати до небажаних статевих стосунків, демонстрації витривалості або ігор чи виступів, які викликають больові відчуття, у т. ч. позбавлення певних благ чи прав.

У популярній літературі є чимало згадок про принизливі випробування для дітей та молоді у спорті, але в опублікованих дослідженнях ця тема майже не розкрита. У дослідженні, присвяченому цій темі, що було наймасштабнішим на момент проведення цього огляду, визначено, що 91 % учнів старших класів у США належали принаймні до однієї групи (ті, хто проводили принизливі випробування, та ті, хто проходив їх), а 98 % брали участь як мінімум у одному ритуалі для початківців, спрямованому на «зміцнення командного духу». 48 % дітей, які належали до цих груп, повідомили, що їх піддавали таким випробуванням, а 43 % постраждали від принизливих дій. Більшість учнів відповіли, що брали участь у «принизливих, небезпечних або потенційно незаконних діях для приєднання до певної групи, тому що такі дії були веселими та захоплюючими». Дослідження також показало, що дітей починають піддавати принизливим діям з раннього віку, і ця тенденція продовжується протягом навчання у старших класах та коледжі. 25 % з опитаних повідомили, що піддавалися насильству (у тому числі і сексуальному) віком до 13 років.

Як було доведено, характер деяких випробувань і ритуалів для початківців у спорті сприяє нерозбірливим статевим контактам та тенденції до фізичного насильства серед спортсменів-чоловіків. Спортивні практики, пов'язані з такими випробуваннями, характеризуються толерантним ставленням до виключення, неправомірних дій, дискримінації, відсутності взаємної поваги або гордості, а також вимушеним замовчуванням інформації про насильство у групі.

Фізична активність сприяє здоровому зростанню та розвитку дітей. Водночас широко розповсюдженими є занепокоєння щодо фізичного насильства у спорті. Вони охоплюють низку аспектів: від ризиків отримання травм або смерті, пов'язаних з фізичною підготовкою або власне участю у спортивних змаганнях, до тих, що стосуються ставлення до дітей-спортсменів з боку занадто завзятих батьків, тренерів або інших спортсменів. У Китаї було отримано повідомлення, що дівчата, які займаються бігом на найвищому рівні, піддавалися побиттю, словесним образам та різним видам експлуатації з боку своїх тренерів.

Лікарям і дослідникам досі важко визначити, наскільки інтенсивними можуть бути вправи, тренування, змагання для дітей різного віку та етапів розвитку. Не в останню чергу це пов'язано з тим, що різні діти ростуть та розвивають свої навички з різною швидкістю – це означає, що вік дитини не може бути хорошим показником ступеня її зрілості. Рекомендації щодо фізичних тренувань залежать від ступеня зрілості/навичок спортсмена та вимог, що встановлюються конкретними видами спорту. Керівні принципи щодо кількості та виду тренувань для дитячого спорту високих досягнень були встановлені на основі підтверджених даних з наукової літератури. Спортивні тренувальні програми не повинні викликати занадто сильних больових відчуттів у дітей-спортсменів. Перевищення меж, встановлених цими стандартами, може призводити до ризиків отримання травм та «перетренування».

Ненормальні види поведінки, яких вимагають тренери, також можуть спричинювати фізичну шкоду здоров'ю дітей-спортсменів. Нездорові практики підтримання необхідної ваги у видах спорту, в яких є вагові категорії (наприклад, боротьба) або які залежать від ваги спортсмена

(веслування), можуть призводити до серйозних фізичних захворювань або навіть смерті. Такі практики включають в себе позбавлення їжі та рідини, подовжене перебування в сауні або використання інших способів, що провокують потіння і втрату ваги, вживання проносних засобів, або подовжене фізичне виснаження. Іншим шкідливим видом поведінки, пов'язаної зі спортом, є обмеження харчування в «естетичних» видах спорту, як-от у гімнастиці, для зміни зовнішнього вигляду спортсменів. Накладення нездорових обмежень на харчування для досягнення «бажаної» будови тіла є формою фізичного насильства та може призводити до харчо-

вих розладів у дітей-спортсменів. Позбавлення дівчат і жінок можливості споживати калорії також може призводити до так званої «жіночої спортивної тріади» (харчових розладів, відсутності менструації та недостатньої щільності кісток). Питання шкідливих наслідків здійснення неналежного тиску на дітей-спортсменів для поліпшення їхніх результатів уже піднімалося. Схеми визначення талантів та їхнього розвитку є складовою процесу планування, спрямованого на досягнення високих спортивних результатів. Але, якщо такі процеси проходять недостатньо виважено, це може призводити до порушення прав дітей на життя без насильства.

Впливові особи у спорті

Вчителі фізичної культури. Крім сімей та спортивних клубів, основні можливості участі в організованому спорті для дітей традиційно пов'язані з фізичним вихованням у школі і є джерелом веселощів, активності та задоволення. В початковій школі уроки фізичної культури часто проводяться класними керівниками, які не є профільними спеціалістами, і такі вчителі здійснюють значний вплив на учнів. У деяких країнах проводиться чітке розмежування між фізичним вихованням та участю в спортивних змаганнях. Хоча для багатьох дітей школи є середовищем, пов'язаним з насильством, вчителі мають потенціал запобігати безчинству і сприяти тому, щоб діти повідомляли про факти насильства та зверталися до відповідних соціальних служб. Для того, щоб такий механізм працював ефективно, необхідно проводити підготовку вчителів фізичної культури щодо того, як розпізнавати ознаки та прояви насильства. Належні педагогічні практики у фізичному вихованні також можуть сприяти запобіганню насильству, шляхом зміцнення впевненості у собі, поваги до інших та самоствердження серед дітей.

Тренери. Хороші тренери є важливою рольовою моделлю для дітей-спортсменів. Вони професійно розвивають таланти та здібності дитини у безпечному середовищі, вільному від загроз. Але через побоювання щодо неналежних практик, занадто виснажливих тренувань, насильства та перетворення молодих спортсменів на «товар» запроваджуються заходи, спрямовані на безпе-

ку дітей у спорті. Такі заходи включають в себе етичні кодекси або кодекси поведінки, процедури акредитації, пов'язані з системою освіти, а також механізми повідомлення про підозри або факти порушень з боку тренерів.

Медичні та наукові співробітники. Спортивні дослідники, медичний персонал та педіатри все частіше беруть активну участь у забезпеченні тренувань молодих спортсменів. Але, відносно до недавнього часу жодних заходів з інформування працівників системи спорту про ризики насильства не проводилося, так само як і не було програм розвитку їхніх навичок та потенціалу із запобігання та протидії насильству. Так, Асоціація науковців у сфері спорту та фізичних вправ Великої Британії встановлює до кандидатів на наукові посади в системі спорту вимогу щодо проходження підготовки із забезпечення безпеки молодих спортсменів та отримання відповідної акредитації. У цій організації діє спеціальна група з питань фізичної культури, яка розвиває безпечні та етичні практики серед науковців, що працюють з молоддю в лабораторіях та інших місцях. Науковці та активісти, що виступають за безпеку дітей у спорті, поступово розповсюджують повідомлення про запобігання насильству та травмам серед більш широкої спортивної спільноти. Зокрема, спортивні психологи мають хороші можливості для розпізнавання ознак насильства у молодих спортсменів. Вони також спроможні виявляти ситуації, коли відносини між спортсменами або між спортсменами та впливовими особами у спорті можуть спричинити шкоду для

молодих спортсменів (наприклад, коли ці відносини занадто близькі). У таких ситуаціях спортивні психологи та медичні працівники можуть відігравати важливу роль – направляти дітей до служб надання спеціалізованої допомоги.

Керівники, арбітри та посадові особи. Спортивні керівники, арбітри та посадові особи можуть здійснювати позитивний вплив на дітей та дорослих у спорті. Хоча існує чимало прикладів такого позитивного впливу, також необхідно визнавати, що у деяких випадках вони зловживають своїм становищем і владою, і їхні дії шкодять дітям. Демонструючи лідерство у викоріненні всіх форм насильства проти дітей-спортсменів, спортивні керівники, арбітри та посадові особи

мають бути свідомими щодо своєї поведінки та бути проактивними в питаннях припинення булінгу та насильства.

Наявність насильства у спорті визнається як управлінська проблема, пов'язана з браком політичної волі, а не просто з недостатньою обізнаністю з цим явищем. Приклади належної практики включають у себе: підготовку арбітрів та суддів з питань захисту прав дітей; ухвалення кодексів поведінки для окремих груп та організацій (наприклад, скаутів); проведення заходів із запобігання торгівлі людьми; надання грантів та інших стимулів спортивним керівникам, організації яких дотримуються критеріїв із запобігання насильству.

3. ОРІЄНТОВАНА СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФАКУЛЬТАТИВУ, КУРСУ ЗА ВИБОРОМ «СПОРТ ПРОТИ БУЛІНГУ»

ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

№	Зміст навчальних блоків	Кіл-ть годин	
		Теоретич.	Практ.
1	Вступ в проблему: проблема жорстокого поводження у дитячому середовищі; ставлення до проблеми булінгу в сучасному середовищі; жорстокість серед дітей та підлітків – міждисциплінарна проблема.	1	1
2	Фемінологія жорстокості в дитячому середовищі: проблема жорстокості в дитячому середовищі – явище загальноосвітнє; булінг – предмет сучасних науково-практичних інтересів для фахівців у найрізноманітніших галузях; поняття про міжособистісну жорстокість та колективну жорстокість; вікові та соціальні особливості, які мають безпосередній вплив на поведінку дитини та її реакції на булінг; приклади булінгу.	1	1
3	Дитяча травля: термінологія; історія означеного питання та вивчення міжнародного досвіду; розповсюдженість булінгу; відмінності між булінгом та мобінгом; умови виникнення булінгу; характеристика потенційних жертв булінгу; умови, при яких булінг стає остаточним процесом, де поляризуються ролі насильника та жертви. Теоретичні підходи до обґрунтування існування булінгу; типологія та протікання булінгу; класифікація типів адаптації до булінгу; протікання булінгу (переживання учасників процесу булінгу: жертви; насильники, кривдники, послідовники; свідки булінгу – діти; дорослі); прояви булінгу; наслідки процесу булінгу для його учасників; медико-психологічні аспекти булінгу; роль дитячих суспільств у виникненні та підтриманні булінгу; парадокси та інші трактування проблеми булінгу. Допомога при булінгу; принципи роботи з проблемою булінгу; окремі випадки допомоги; профілактика булінгу; проблеми булінга в сучасному середовищі.	2	4
4	Хейзінг та «дідівщина»: різновиди дитячого та молодіжного насилля; місце хейзінгу в дитячому та молодіжному середовищі: табори; спортивні секції, досудова діяльність. Сучасні тенденції жорстокого поводження в дитячому середовищі: інформаційні залежності сучасного суспільства; кібербулінг. Рекомендації фахівцям, які вперше стикаються із жорстоким поводженням серед дітей.	1	1
5	Фізична активність та спортивна діяльність як засіб протидії булінгу: особливості проведення фізичної активності; зміст фізичної активності для вирішення соціальних питань; цілі та завдання фізичної активності задля вирішення соціальних питань; приклади фізичної активності, яка спрямована на вирішення соціальних питань та розвитку.	1	5
Разом на навчальний модуль: 18 годин		6	12

ЗНАННЯ	СТАВЛЕННЯ	УМІННЯ / НАВИЧКИ
Обізнанність про природні потреби, права та обов'язки кожної людини	Позитивне ставлення до: себе, свого життя; своїх життєвих перспектив та планів; оточуючого середовища та людей	Асертивність (уміння: відстоювати себе та власну думку; уміння сказати «Ні»; попросити про допомогу або послугу; неагресивне самоствердження)
Усвідомлення природи конфліктів, негативних наслідків їх впливу на організм людини	Толерантність, прийняття поглядів інших, повага до культурних, регіональних та національних відмінностей	Здатність до кооперації, групової взаємодії задля загального ефекту та якісного результату; гнучкість
Здатність ідентифікувати природу та причини конфліктів; способи та технології їх мирного урегулювання	Солідарність. Соціальна відповідальність. Лояльність	Комунікація (активне слухання, вербальне та невербальне спілкування, парафраз). Запобігання ескалації конфлікту. Конструктивне розв'язання конфлікту
Знання стадій конфлікту; поширення конфліктогенів	Відчуття справедливості, рівності, безпеки, впевненості	Критичне та творче мислення
Ефективний алгоритм розв'язання конфлікту	Емпатія	Аналіз проблеми та прийняття відповідальних рішень

Рис. 3.1. «Знання, ставлення, уміння та навички» необхідні для ефективного впровадження програми «Спорт проти булінгу»

4. ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРЕТИЧНОГО ТА ПРАКТИЧНОГО БЛОКІВ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «СПОРТ ПРОТИ БУЛІНГУ»

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК (знає)	ПРАКТИЧНИЙ БЛОК (вміє)
Початкова школа	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Вплив на організм людини негативних емоцій. ■ Як впливає на організм людини фізична активність? ■ Навіщо необхідно вчитися діяти разом в колективі? ■ Причини виникнення конфлікту. ■ Умови ефективного розв'язання конфлікту. ■ До чого призводить тривале непорозуміння з однокласниками? ■ Чому потрібно вміти просити про допомогу і чому це не соромно? 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Діє активно, свідомо та цілеспрямовано під час ігрової діяльності, яка спрямована на покращення комунікативних навичок; уміє досягти поставленої колективної мети. ■ Співпрацює з однокласниками. ■ Діє конструктивно. ■ Вчиться бути «лідером» та «виконавцем». ■ Намагається бути людиною, яка може об'єднати навколо себе колектив, може запропонувати цікаву спільну ігрову діяльність; підтримує слабких та допомагає їм під час виконання більш складних вправ або творчих завдань. ■ Аргументовано висловлює свою думку, навіть якщо вона відмінна від інших думок.
Основна школа	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Природу булінга. ■ Причини та умови виникнення булінга. ■ Особливості дітей підліткового віку та чому саме ця вікова група найбільш вразлива та незахищена. ■ Чому підліток не може сам впоратися із проблемами. ■ Чому необхідна допомога та порада дорослих і близьких людей? ■ Як пригнічений фізичний та психоемоційний стан впливає на здоров'я людини. ■ Чому фізична рекреація та елементи спорту є ефективним інструментом у подоланні проблеми булінгу? ■ Як і коли застосовувати фізичну активність з метою покращення комунікативних навичок, розвитку навичок групової ефективної взаємодії тощо. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Розрізняє процес булінгу та інші прояви агресивної поведінки. ■ Визначає, хто які ролі «грає» в процесі булінгу. ■ Характеризує, як булінг впливає безпосередньо на нього. ■ Вміє протидіяти булінгу. ■ Розвиває навички комунікативності; позитивного ставлення до оточуючих. ■ Намагається бути дружнім, доброзичливим, допомагає своїм однокласникам у процесі будь-якої діяльності. ■ Відрізняє, як булінг впливає на різних учасників процесу. ■ Намагається аналізувати ситуацію – «чому виник булінг в нашому колективі?». ■ Розуміє необхідність втручання дорослих в процес вирішення проблеми та аргументовано просить їх про допомогу.

Старша школа

- Як впливає булінг на всіх учасників процесу в залежності від соціальних ролей осіб?
- Які фізіологічні та психоемоційні особливості дітей молодшого шкільного віку, підліткового та старшого шкільного віку?
- Які умови та обставини призводять до виникнення булінгу?
- Як спорт може допомогти подолати булінг?
- Пояснює молодшим, чому потрібно займатися колективною діяльністю: активні ігри; туристичні походи; тематичні вечори з рухливими іграми тощо, як ця діяльність впливає на соціальний клімат в колективі.
- Попереджає активне втягування себе у процес булінгу.
- Вміє протидіяти булінгу.
- Має відповідні навички корекції поведінки, якщо став об'єктом жорстокого ставлення до себе.
- Відвідує психолога та вміє висловлювати свої думки.
- Має довірливі стосунки із дорослими та користується їх допомогою у скрутних обставинах, питає поради.
- Не боїться висловлювати власну думку, має аргументи на її захист.
- Має навички допомоги молодшим за віком дітям для протидії агресивній поведінці, знущанню, цькуванню тощо.

4.1. Принципи та методи навчання

Головним принципом навчання за цим курсом є зосередження на розвитку потенціалу особистості та формування позитивного ставлення до оточуючого світу в будь-якій ситуації. При цьому використовується методика, яка у світі має назву ООЖН (освіта на основі набуття життєвих навичок) і реалізує компетентнісний підхід до навчання.

Світовий та вітчизняний досвід доводить, що саме ООЖН, на відміну від класичних інформаційних підходів, набагато ефективніше впливає на поведінку людини: підвищує стійкість до негативних соціальних впливів і суттєво знижує схильність до невинувато ризикованої поведінки та вживання психоактивних речовин. ООЖН сприяє моральному вдосконаленню людини, усвідомленню нею важливих цінностей, розвитку комунікативності, емпатії та співробітництва, інших класичних рис гармонійно розвинутої особистості. В основі цієї методики – набуття життєвих навичок і тренінгові методи навчання.

Життєві навички – соціально-психологічні компетентності, які дають змогу людині успішно долати труднощі повсякденного життя й адаптуватися до змін, підтримуючи належний рівень здоров'я. Прикладами важливих для здоров'я життєвих навичок є: адекватна самооцінка, толерантність, самоконтроль; уміння розуміти й задоволь-

няти власні потреби з урахуванням потреб інших людей, налаштовуватися на успіх, переживати невдачі та протидіяти стресам; розвиток дружніх стосунків, ефективного спілкування, емпатія, запобігання конфліктам і їх конструктивне розв'язання, критичне мислення та прийняття рішень, запобігання і протидія дискримінації.

Заняття-тренінг як метод навчання реалізує принцип співробітництва і розвивального навчання. Він забезпечує ефективне засвоєння знань, негайне відпрацювання умінь і навичок, формування важливих психологічних настанов. Тренінги дуже подобаються молоді, підвищують авторитет педагога, забезпечують фізичне і психологічне розвантаження, поліпшують психологічний клімат у молодіжному середовищі. В основі тренінгу – інтерактивні методи, які дають можливість залучити до співпраці не лише активних учнів, а й тих, кого вважають слабкими чи пасивними. До найпоширеніших інтерактивних методів належать: колективне обговорення; аналіз історій і ситуацій; мозковий штурм; рольові ігри; дебати; опитування думок тощо.

Проведення занять у формі тренінгу потребує спеціальної підготовки педагогів, дотримання певних умов щодо організації простору в приміщенні, кількості учасників, структури тренінгу тощо.

4.2. Види, процедури та критерії оцінювання

Впровадження навчальної програми факультативу, курсу за вибором «Спорт проти булінгу» передбачає три види оцінювання: 1) поточне мотивуюче оцінювання навчальних досягнень учнів; 2) оцінювання умов упровадження курсу в навчальних закладах; 3) оцінювання ефективності впливу програми.

1. *Поточне оцінювання* навчальних досягнень учнів здійснюють безпосередньо на уроках-тренінгах.

Для оцінювання знань і ставлень використовують відкриті запитання. Уміння оцінюють шляхом спостереження під час розігрування модельних ситуацій.

2. *Оцінювання умов упровадження* на їх відповідність критеріям ефективного навчання за програмою здійснюється шляхом інспектування навчальних закладів за спеціальним листом оцінювання.

3. *Оцінювання ефективності впливу програми* є класичним методом оцінювання для програм, метою яких є досягнення змін у поведінці учнів; дає змогу виявити реальні зміни у знаннях, ставленнях, намірах і навичках учнів. Його здійснюють шляхом анонімного та конфіденційного анкетування за спеціальною процедурою «До» і «Після».

Критерієм оцінювання навчальних досягнень учнів є вимоги до знань, умінь та навичок щодо впровадження методів запобігання насильству та агресії серед дітей в загальноосвітніх навчальних закладах.

Контроль за змінами в поведінці учнів може здійснювати група фахівців, які приймають участь у роботі програми «Спорт проти булінгу» – керівництво загальноосвітнього навчального закладу (директор, заступники директора з навчально-виховної роботи), вчителі навчальних предметів «Фізична культура» та «Основи здоров'я», шкільні психологи, медичний персонал.

Для здійснення контролю за змінами поведінки учнів можна залучати представників батьківського комітету; вчителі можуть мотивувати батьків приймати участь разом з дітьми в усіх заходах за програмами «Спорт заради розвитку» та «Спорт проти булінгу» в загальноосвітніх навчальних закладах, що сприятиме покращенню соціального здоров'я в кожному загальноосвітньому навчальному закладі – активному свідомому учаснику програми «Спорт проти булінгу».

4.3. Умови ефективного впровадження

Умовами ефективного впровадження запропонованої програми та критеріями ефективного навчання є:

- наказ директора про включення навчальної програми факультативу, курсу за вибором «Спорт проти булінгу» до навчального плану;
- заняття-тренінги – проводить педагог, який має сертифікат встановленого зразка про проходження спеціальної підготовки для проведення занять за програмами «Спорт заради розвитку» та «Спорт проти булінгу»;
- виділення приміщення, що дає додаткову змогу проводити заняття за програмою «Спорт проти булінгу» у формі тренінгу;
- використання учителем-тренером інтерактивних методів навчання для розкриття особливостей навчальної програми факультативу, курсу за вибором «Спорт проти булінгу»;
- проведення педагогічних нарад для демонстрації ефективності цієї методики навчання та здійснення профілактики на робочих місцях;
- організація у навчальному закладі позакласних акцій, що підвищують прихильність дітей до рухової активності, здорового способу життя, толерантного ставлення до оточуючого світу тощо; дотримання чітких правил про заборону знущань та прояву неповаги до будь-якого члена колективу загальноосвіт-

нього навчального закладу; заборону агресивної, образливої або принизливої поведінки до будь-якого члена колективу, незалежно від віку; куріння, вживання алкогольних напоїв та інших психоактивних речовин;

- здійснення анкетування учнів за процедурою «До» і «Після» для оцінювання ефективності впровадження навчальної програми факультативу, курсу за вибором «Спорт проти булінгу».

4.4. Міжпредметні зв'язки

Програма «Спорт проти булінгу» має безпосередній зв'язок із навчальними предметами освітньої галузі «Здоров'я та фізична культура»; та-

кож на заняттях повинні чітко реалізовуватися міжпредметні зв'язки з біологією, психологією, етикою тощо.

5. ПЕРЕЛІК КОНТРОЛЬНИХ ПИТАНЬ ДО ЗМІСТОВОГО МОДУЛЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФАКУЛЬТАТИВУ, КУРСУ ЗА ВИБОРОМ «СПОРТ ПРОТИ БУЛІНГУ» ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ

1. Надати визначення поняття «булінг».
2. Охарактеризувати причини виникнення булінгу.
3. Охарактеризувати умови виникнення булінгу.
4. Як поводяться учасники булінгу?
5. Як впливає булінг на «жертву»?
6. Як впливає булінг на «булера»?
7. Як булінг впливає на стороннього спостерігача, навіть якщо він сам не є учасником процесу?
8. Хто такий булер? Чому людина реалізує такий тип поведінки?
9. Чому діти та підлітки є найбільш вразливою групою населення, в якій виникає таке явище як «булінг»?
10. Чим поняття «булінг» відрізняється від понять «агресія», «жорстоке поводження» тощо?
11. Чим поняття «булінг» відрізняється від поняття «мобінг»?
12. Як на здоров'я дітей впливає булінг?
13. Визначити сучасні тенденції жорстокого поводження в дитячому середовищі, такі як інформаційні залежності сучасного суспільства; кіббербулінг.
14. Охарактеризувати такі явища як «хейзінг» та «дідівщина»: різновиди дитячого та молодіжного насилля; табори; спортивні секції, гуртки.
15. Надати характеристику особистості (її поведінку), яка є потенційною жертвою булінгу.
16. Визначити ставлення до проблеми булінгу в сучасному середовищі.
17. Визначити, чому проблема жорстокого поводження у дитячому середовищі з позицій сьогодення є особливо актуальною?
18. Охарактеризувати жорстокість серед дітей та підлітків як міждисциплінарну проблему.
19. Охарактеризувати проблему жорстокості в дитячому середовищі як явище загальносвітове.
20. Охарактеризувати вікові та соціальні особливості, які мають безпосередній вплив на поведінку дитини та її реакції на булінг.
21. Навести приклади булінгу в сучасному середовищі.
22. Охарактеризувати різновиди булінгу.
23. Визначити умови, при яких булінг стає остаточною процесом, де поляризуються ролі насильника та жертви.
24. Яким чином можна позбутися булінгу в сучасному суспільстві.
25. Охарактеризувати роль дитячих суспільств у виникненні та підтриманні булінгу.
26. Визначити, яка допомога повинна надаватися при булінгу всім його учасникам.
27. Визначити, в чому полягає профілактика булінгу в сучасному суспільстві.
28. Охарактеризувати соціальні аспекти булінгу.
29. Які зміни відбуваються з особистістю, коли вона приймає участь у цілеспрямованій ігровій діяльності?
30. Надати характеристику протікання процесу булінгу (переживання учасників процесу: «жертви»; «насильники», «кривдники», «послідовники»; «свідки булінгу – діти»; «свідки булінгу – дорослі»).
31. Охарактеризувати явище та проблему булінгу в сучасному середовищі.
32. В чому полягають парадокси та інші трактування проблеми булінгу?
33. Охарактеризувати наслідки процесу булінгу для його учасників.
34. Теоретичні підходи до обґрунтування існування булінгу.
35. Визначити причини розповсюженості булінгу в сучасному середовищі.

6. СЛОВНИК ПРОФЕСІЙНИХ ТЕРМІНІВ

Абстракція – виділення суттєвих особливостей групи предметів, явищ або понять.

Агресія – неспровокований збройний напад однієї держави на іншу з метою загарбання її території, ліквідації чи обмеження її незалежності. Виділяють різновиди агресії: 1) *Інструментальна агресія* (псих.) – а) агресія, засвоєна в результаті підкріплення відповідних реакцій; б) агресивна дія, яка є засобом досягнення якої-небудь мети; 2) *Непряма агресія* (у міжнар. праві) – агресія, яка здійснюється силами, що формально не входять до складу регулярних збройних сил будь-якої держави; 3) *Пряма агресія* (у міжнар. праві) – агресія, яка здійснюється регулярними збройними силами держави.

Акселерація (лат. *acceleration* – прискорення) – прискорення росту й статевого дозрівання, зміни темпу розвитку організму, що позначається і на темпі психічного розвитку; виявляється в тому, що характерні для підліткового віку анатомофізіологічні зміни в організмі виникають раніше, ніж у попередніх десятиліттях.

Аналіз – поділ подумки предмета, явища на складові частини, ознаки, властивості та виділення цих компонентів.

Атрибути людини: стать, вік, темперамент, здоров'я.

Афект – найсильніша емоційна реакція, повністю захоплює людину і підкоряє її думки і рухи (завжди ситуаційний, інтенсивний і відносно короткий; постає як наслідок якогось сильного потрясіння).

Безумовний рефлекс – природжений рефлекс, стереотипна реакція організму на біологічно значимі впливи зовнішнього чи внутрішнього середовища; стереотипи поведінки, надбані людиною у постійних умовах зовнішнього середовища, які формувалися в процесі всієї попередньої історії розвитку та передаються у спадковість.

Булінг (bullying, від англ. *vully* – хуліган, забіяка, гурблян, насильник) визначається як утиск, дис-

кримінація, цькування. Цей термін означає тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи до іншої дитини або групи дітей.

Вегетативна нервова система регулює діяльність внутрішніх органів; включає: 1) нервові вузли, що знаходяться біля внутрішніх органів; 2) чутливу і напівчутливу системи; 3) вищі центри, які розташовані з різних боків стовбура мозку і півкуль.

Відповідальність – поняття, що відбиває об'єктивний, конкретно-історичний характер взаємин між особистістю, колективом, суспільством з погляду свідомого здійснення пред'явлених взаємних вимог; визначає ставлення людини до обов'язку і наслідків своєї поведінки.

Відчуття – психічний процес, що полягає у відображенні мозком властивостей предметів і явищ, станів організму під безпосереднім впливом подразників на відповідні органи чуття; основа знань людини про навколишній світ; відображення властивостей предметів, що виникають у людини при безпосередній дії їх на її органи чуття.

Вік – поняття, що характеризує період (тривалість) життя людини, а також стадії її життя. *Чотири підвиди віку:* хронологічний, біологічний, соціальний і психологічний.

Види поведінки притаманні людині: інстинкт, навички, свідомо поведінка.

Види рухових реакцій: 1) *сенсорні реакції* як реакції на зовнішній вплив, у яких реалізований зв'язок сприйняття та адекватного руху; 2) *сенсорна координація*, що включає координацію рухів руки, обох рук та рук і ніг.

Емоції – більш тривалі реакції і ті, що виникають не тільки внаслідок події, яка сталася, а й ті, що передбачаються або згадуються.

Властивості людини: 1) відмінність від інших (стать, темперамент, риси); 2) виявляються у взаємодіях з іншими суб'єктами або предметами на-

вколишнього середовища (особливості поведінки, спілкування, поведінка у конфліктних ситуаціях) – характеризуються умовами їх появи, ступенем прояву та можливостями вимірювання.

Воля дитини розвивається як здатність досягати мети, переборювати зовнішні та внутрішні перешкоди, свідомо регулювати свою поведінку.

Вроджені особливості – типологічні риси вищої нервової діяльності, що є фізіологічною основою темпераментів.

Генетична пам'ять зберігає інформацію, накопичену в процесі еволюції впродовж багатьох тисячоліть; виявляється безумовними рефlekсами й інстинктами та передається спадково.

Геніальність – найвищий ступінь у розвитку здібностей.

Головний мозок людини – керує діяльністю всього організму людини; центр нервової системи мислення, волі і почуттів.

Готовність до навчання – період дошкільного дитинства завершується формуванням у дітей психологічної готовності до навчання в школі, основними компонентами якої є мотиваційна, розумова та емоційно-вольова готовність.

Гра – особлива, дуже важлива форма життя дитини в суспільстві.

В ранньому дитинстві основний момент гри – оволодіння предметами і способами дій з ними, а у гри дошкільника – головним стає людина, її дії та взаємини з іншими людьми; гра набуває рольової форми, дитина вчиться гратися; головне – дотримання правил, обумовлених роллю і сюжетом гри, яка стає спільною, справді колективною; в колективній грі між учасниками виникають реальні стосунки; дитина обирає партнера для гри – за особистим ставленням, симпатією – це створює сприятливий ґрунт для підвищення її виховної ролі в житті.

Група ігор, в яких головним є результат, а не процес: 1) *Дидактична гра* – кілька підготовчих операцій до виконання ігрового завдання; 2) *Гра-драматизація* – відтворює дію, типovu для персонажа; важливий процес зображення та якості відтворення; 3) *Гра-фантазування* –

особливий вияв вигадки, де немає дії, правил, завдання. Усі ігри можна вважати перехідними формами до неігрової, продуктивної діяльності, а також до ігор школярів.

Девіантна поведінка (поведінка, що відхиляється від норми) – це поведінка особистості, яка не відповідає суспільним нормам і приносить шкоду особистості, оточуючим і самому суспільству в цілому. Розрізняють декілька варіантів девіантної поведінки: 1) *Делінквентна поведінка* – стійкий стереотип дій, що відхиляються від норми; дії носять характер правопорушень і проступків; 2) *Кримінальна поведінка* – поведінка, яка пов'язана з порушенням норм кримінального законодавства; 3) *Патохарактерологічна поведінка* – поведінка, яка обумовлена патологічними змінами характеру, що сформувалися в процесі виховання. При цьому, у виборі своїх вчинків людина керується неадекватними до ситуації мотивами; 4) *Психопатологічна поведінка* – поведінка, яка ґрунтується на психопатологічних симптомах і синдромах – проявах тих чи інших психічних розладів і захворювань; 5) *Аддиктивна поведінка* – поведінка, яка передбачає використання психоактивних речовин або специфічних активностей з метою відходу від реальності і отримання бажаних емоцій, до того, як сформується залежність.

Дедуція – процес переходу від судження, що виражає загальне положення, до судження, що виражає вузкі положення або частковий випадок.

Дискусія – вільний вербальний обмін знаннями, ідеями чи думками між тренером та учасниками групи.

«Дитина-спортсмен» визначається як будь-яка особа віком до 18 років, що бере участь в організованій спортивній діяльності; більшість дітей-спортсменів старші за 10 років (*визначення надається в межах означеного напрямку діяльності. – Прим. авторів*).

Доросла людина (за визначенням психологів) – стає після 25 років, в неї спостерігається розуміння повної відповідальності за своє життя, за свої рішення, за свої дії.

Дошкільний вік (від 5 до 6–7 років) – останній віковий період дошкільного дитинства; період за-

своєння прикладу дорослих (норм, правил поведінки), формування механізмів особистісної поведінки, підкорення свого ставлення до речей та людей ідеальним зразкам, засвоєним від дорослих.

Дружба між батьками та дітьми – один із каналів виховного впливу на дитину; тільки дружні взаємини спонукають підлітка на відвертість, допомагають дізнатися про переживання дитини, впливати на них, використовуючи для цього силу власного досвіду та авторитету.

Емоції – психічні процеси, які відображають особисту значимість та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини у формі переживання.

Емоційна пам'ять – пам'ять на почуття.

Загальні здібності – притаманні багатьом людям.

Задатки – природні можливості розвитку здібностей кожної людини.

Знання власних рис – шлях до ефективної діяльності та можливість уникнути небезпек або зменшити їх дію на організм людини, зберегти здоров'я.

Запитання – простий і дуже ефективний прийом навчання.

Здібності – психофізіологічні властивості людини, які реалізують функції відображення існуючого світу і регуляції поведінки: відчуття, сприйняття, пам'ять, увага, мислення, психомоторика (рухи, довільні реакції, дії, увага); психічні властивості індивіда, що є передумовою успішного виконання певних видів діяльності. Кожній людині притаманні **загальні здібності**, які виявляються в усіх видах діяльності (розумові здібності, пам'ять, увага) і **спеціальні** (музичний слух, творча уява тощо).

Знання психологічних особливостей кожного вікового періоду (нестійкість і максималізм молоді; висока працездатність і професіоналізм дорослої людини; підвищена образливість, інтерес до спілкування, втомлюваність людей старшого віку) – необхідна умова для забезпечення ефективної праці й результативної поведінки.

Індивідуальні відмінності – психологічні риси, що відрізняють одну людину від іншої; формуються протягом життя людини, в процесі її діяльності й виховання.

Індивідуальний підхід – створює найсприятливіші можливості для розвитку пізнавальних можливостей, активності, схильностей і обдаровань кожного учня.

Індивідуальна свідомість спрямована на зовнішній та на внутрішній світ самого себе (само-свідомість: самопізнання, самоконтроль, самовдосконалення).

Інстинктивна поведінка – дії, вчинки, які успадковуються відом homo sapiens.

Інтелект (розсуд, розуміння) – це розумові здібності людини; здатість людини виділити в ситуації суттєві властивості та адаптувати до них свою поведінку, вміння орієнтуватися в умовах, що склалися, і відповідно до них діяти.

Колектив – є важливим фактором у формуванні особистості підлітка.

Конкретизація – перехід від загального до часткового, зв'язок теорії з практикою, перехід до конкретної дійсності, до чуттєвого досвіду.

Концентрація уваги – стан свідомості, необхідний для того, щоб включитися в діяльність, зосередитися на завданні.

Лекція – вербальне надання інформації тренером (лектором).

Локомоція – є синонімом поняття «рух» (у біології); (від лат. *locus* – місце і *motio* – рух), визначають як сукупність рухів, за допомогою яких тварини переміщуються у просторі (у повітрі, воді, ґрунті тощо).

Людська пам'ять утримує два види інформації: *генетичну (видову)* та *набуту (прижиттєву)*.

Мимовільна пам'ять – запам'ятовування та відтворення, які не мають спеціальної мети щось запам'ятати чи пригадати.

Миттєва пам'ять – форма збереження інформації впродовж незначної миті; інформацію не можна затримати в пам'яті, відтворити; час збереження сліду інформації – 10–60 с.

Мислення – найвища форма відображення реальності та свідомої цілеспрямованої діяльності людини, що направлена на опосередкування, абстрактне узагальнене пізнання явищ навколишнього світу, суті цих явищ і зв'язків між ними.

Мозковий штурм – метод, який легко зрозуміти та застосувати. Він не вимагає високотехнологічного обладнання чи довготривалої підготовки. Одночасно його результати можна швидко оцінити; метод, при якому всі учасники можуть вільно (без критики і оцінювання з боку ведучого та інших учасників) висловлювати будь-які свої думки, навіть абсурдні та фантастичні, щодо поставленого питання або проблеми.

Молодший шкільний вік – період життя дітей від 6–7 до 11 років.

Моніторинг – періодичне дослідження програми (проекту) за однаковими методами і порівняннями результатів з певними еталонними показниками (індикаторами), відслідковування ходу робіт для порівняння поточного стану справ з планом.

Моторна пам'ять – запам'ятовування, збереження й відтворення рухів, їх величин, амплітуди, швидкості, темпу, послідовності.

Навчання – основна діяльність учнів, під час якої якісно і кількісно розвиваються пізнавальні процеси.

Набута пам'ять зберігає інформацію, яку людина засвоює в процесі життя, від народження до смерті; реалізується в умовних рефlekсах. *Види набутої пам'яті:* рухова, образна, емоційна й символічна (словесна та логічна):

- **Емоційна пам'ять** – визначає відтворення певного чуттєвого стану при повторному впливі тієї ситуації, у якій цей емоційний стан виник уперше.
- **Зорова та слухова пам'ять** – є образною пам'яттю, коли інформація сприймається і фіксується через певні органи чуття.
- **Логічна пам'ять** – виявляється у запам'ятовуванні лише суті тексту (головна особливість).

- **Рухова пам'ять** – пам'ять на позу, положення тіла, професійні та спортивні навички, життєві звички.
- **Символічна пам'ять** поділяється на *словесну й логічну*.
- **Словесна пам'ять** формується слідом за образною (характерна риса – точність відтворення).

Напруження – стан піднесення, збудження, зосередження сил під час здійснення чого-небудь.

Настрій – найстійкіший емоційний стан; відображає загальне ставлення щодо сприйняття або несприйняття людиною світу.

Насильство – застосування фізичної сили до когось-небудь; застосування сили для досягнення чого-небудь; примусовий вплив на когось, щось.

Нервова система – сукупність структур в організмі, яка об'єднує діяльність усіх органів і систем та забезпечує функціонування організму як єдиного цілого в його постійній взаємодії із зовнішнім середовищем; сприймає зовнішнє і внутрішнє подразнення, аналізує інформацію, відбирає і перетворює її відповідно до цього регулювання й координує функції організму.

Обговорення – метод, який передбачає активний обмін думками, враженнями, знаннями та досвідом між усіма учасниками тренінгу. Обговорення проводиться для того, щоб узагальнити та підвести підсумки проведеної роботи, щоб учасники усвідомили, сформуливали або змінили своє ставлення та переконання щодо обговорюваних питань.

Образна пам'ять – пам'ять на уявлення, картини природи й життя, звуки, запахи, смаки.

Обсяг уваги – кількість предметів або явищ, що їх людина утримує одночасно в своїй свідомості.

Обурення – сильне невдоволення, роздратування.

Організм людини – сукупність тілесних (соматичних), біофізіологічних та психічних систем.

Основні життєві потреби дитини в переддошкільному віці – любов, доброта, увага дорослих, ігри та спілкування з однолітками, яскраві переживання.

Основні ознаки властивостей людини: Атрибути – невід’ємні властивості, без яких людину не можна уявити і без яких вона не може існувати (стать, вік, темперамент, здоров’я, мова, спрямованість); **Риси** – стійкі властивості, що проявляються постійно, їх дуже багато (розум, наполегливість, сміливість, ніжність, самостійність тощо); **Якості** – ті властивості, які мають різний ступінь вияву залежно від умов ситуацій (здібності, сприйняття, пам’ять, мислення тощо).

Пам’ять – закріплення, збереження в мозку того, що відбувалося у минулому досвіді людини; здатність людини фіксувати, зберігати і відтворювати інформацію, досвід (знання, навички, уміння, звички); одна із найважливіших функцій людського мозку; відображення реальності, що діяла в минулому; суттєва характеристика пізнавальних здібностей людини.

Переддошкільний вік (від 3 до 5 років) має свої анатомо-фізіологічні особливості розвитку, особливості психіки і пізнавальної діяльності, особистісного формування дитини.

Переключення уваги – зворотний бік розподілу уваги. Вимірюється швидкістю переходу від одного виду діяльності до іншого. Погане переключення уваги призводить до неухважності.

Підлітковий вік (від 11 до 15 років) – органічне продовження молодшого шкільного віку; має назву «перехідний» – відбувається перехід від дитинства до юності в фізичному, психічному і соціальному аспектах; період складних анатомо-фізіологічних змін в організмі людини; період переходу від дитинства до дорослості, інтенсивного становлення почуттів і волі, спрямованості, готовності жити і діяти так, як живуть і діють дорослі; «критичний вік» – кризи є неминучими, але період може стати важким у вихованні, якщо батьки, вчителі не обізнані з особливостями розвитку підлітків, не зважають на них уваги і продовжують діяти, як раніше або ставлять до них такі вимоги, як до дорослого.

Поведінка за навичками – дії, які склалися і застосовуються у навчанні до автоматизму або шляхом спроб і помилок, або шляхом тренувань.

Почуття – стійкий емоційний стан, який має чітко означений предметний характер і вислов-

лює ставлення до конкретної події/людей та до уявлення.

Психіка – здатність мозку відображати об’єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок та інших суб’єктивних образів об’єктивного світу; властивість нервової системи, завдяки якій: 1) здійснюється зв’язок із зовнішнім світом; 2) координується робота всього організму; 3) організм діє у відповідь на подразнюючі сигнали (рефлекси).

Психічні властивості – сталі душевні якості, що утворюються у процесі життєдіяльності людини і характеризують її здатність відповідати на певні дії адекватними психічними діями (темперамент, досвід, характер, здібності, інтелект тощо).

Психічні процеси – різні форми єдиного, цілісного відображення суб’єктом об’єктивної дійсності (відчуття, сприймання, пам’ять, уява, уявлення, мислення, увага, почуття, воля); короточасні процеси отримання, переробки інформації та обміну нею (відчуття, сприйняття, пам’ять і мислення, емоції, воля тощо).

Психічні стани відображають порівняно тривалі душевні переживання, що впливають на життєдіяльність людини (настрій, депресія, стрес).

Ранній дитячий вік (від 1 до 3 років) – період істотних змін в анатомо-фізіологічному, психічному розвитку, спілкуванні з дорослими.

Рання юність (від 15 до 18 років) – вік безпосередньої підготовки підростаючої особистості до життя як дорослої людини, вибору професії, виконання соціальних функцій; пора виникнення і переживання першого кохання, яке відчутно впливає на емоційне життя старшокласника, становлення його особистості; «період утворення пар», перших побачень, перших почуттєвих контактів і відповідного зближення; настає певна стабілізація, врівноваженість у стосунках молоді обох статей; виникають та розвиваються нові форми спілкування з прихованими чи явними еротичними елементами (симпатія, приязнь, флірт, кокетування, залицяння, закоханість).

Реакція напруження – комплекс пристосувальних реакцій організму, направлених на мобілізацію його енергетичних та пластичних ресур-

сів; крайня межа, вищий ступінь у здійсненні чого-небудь.

Ретардація (лат. retardatio – затримка) – значне відставання розвитку дитини від середніх фізичних і психофізіологічних показників.

Рефлекс – закономірна реакція організму на зміни зовнішнього чи внутрішнього середовища, здійснювана через центральну нервову систему у відповідь на подразнення рецепторів; зв'язок між відчуттям і поведінкою встановлюється переважно в певних ділянках кори головного мозку і, залежно від подразника, відбувається адекватна дія організму.

Риси людини – стійкі особливості поведінки, що повторюються в різних ситуаціях. Вони суттєво впливають на життєдіяльність людини та її безпеку.

Розвиток психіки – результат еволюції нервової системи: під впливом навколишнього середовища ускладнюється нервова система.

Рольова гра – метод навчання, при якому учасники, виконуючи ролі в заданих уявлених ситуаціях, набувають певних знань та відпрацьовують необхідні навички.

Робота в малих групах – метод, який полягає в організації виконання певних завдань групами з кількістю учасників від 3 до 7 осіб.

Розвиток – 1) процес, унаслідок якого відбувається зміна якості чого-небудь, перехід від одного якісного стану до іншого, вищого; 2) ступінь освіченості, культурності, розумової, духовної зрілості.

Розподіл уваги – здатність людини одночасно концентрувати увагу на декількох об'єктах, що дає можливість виконувати одразу декілька дій.

Рух – 1) спосіб існування матерії, який полягає в безперервній зміні всього суцього і виявляється в безпосередній єдності перервності й неперервності простору і часу; 2) процес розвитку, внаслідок якого відбувається зміна якості предмета, явища і т. ін., перехід від одного якісного стану до іншого, вищого; 3) зміна положення кого-небудь, чого-небудь унаслідок обертання, коливання, переміщення і т.ін.; переміщення транспор-

ту, ходьба в різних напрямках (на вулицях, дорогах і т. ін.); 5) зміна положення тіла або його частин (у людини або тварини); 6) зміна душевного стану, викликана яким-небудь почуттям, переживанням і т. ін.; розвиток процесу мислення в людини; 7) громадська діяльність або масовий виступ, спрямований на досягнення певної мети; 8) поняття, яке використовується для позначення будь-яких змін, які відбуваються у Всесвіті; це процес переміщення, зміна положення.

Самооцінка – судження людини про наявність у неї якостей, характерних для певного еталону, зразка; постає як вияв самооцінного ставлення до себе людини, як результат аналізу, порівняння, синтезу; є основним структурним елементом самосвідомості особистості.

Самосвідомість – знання людини про себе як особистості про свої реальні та потенційні можливості.

Свідомість конкретної людини – знання конкретної людини про оточуючий навколишній світ.

Свідома поведінка – найвищий рівень психічного відображення дійсності та взаємодії людини з навколишнім світом, що характеризує її духовну активність у конкретних історичних умовах.

Синтез – поєднання подумки в єдине ціле окремих частин, ознак, властивостей предметів, явищ або понять.

Слово дорослого – засіб формування перших виявів довільної уваги.

Совість – особлива форма самоконтролю, важливий компонент моральної самосвідомості; постає внаслідок самооцінки особистістю за критеріями добра і зла, справедливості, порядності своїх вчинків і дій; виявляється у формі болісного усвідомлення своїх вад, моральної недосконалості.

Спеціальні здібності – такі властивості, які дають змогу досягти високих результатів у певній галузі діяльності.

Спорт – 1) фізичні вправи (гімнастика, атлетика, спортивні ігри, туризм і т. ін.), які мають на меті розвиток і зміцнення організму; 2) заняття, яким дуже захоплюються, яке здійснюють із завзяттям і пристрасстю; 3) (англ. sport,

походить від давньофранцузького *disport* – дозвілля, розвага) – організована за певними правилами діяльність людей, що полягає в зіставленні їх фізичних та інтелектуальних здібностей, а також підготовка до цієї діяльності та міжособові стосунки, що виникають в процесі цієї діяльності; 4) це всі форми фізичної активності, які сприяють підвищенню фізичної культури, покращенню психічного благополуччя і соціальної взаємодії, такі як ігри, відпочинок, організовані змагальні види спорту та історично притаманні окремій країні види спорту та ігри (*визначення кризь призму програми «Спорт заради розвитку», прим. авторів*); 5) це практичний та економічно ефективний спосіб, що сприяє досягненню цілей розвитку тисячоліття ООН; 6) це одночасно і засіб досягнення великої кількості ключових завдань ЮНІСЕФ, і ціль сама по собі, яка стосується реалізації права кожної дитини на гру (*ст. 31 Конвенції про права дитини*).

Сприймання (сприйняття) – психічний процес відображення предметів і явищ дійсності за безпосередньої їх дії на органи відчуття, що супроводжується розумінням цілісності відображуваного; початковий етап пізнавального процесу, відображення об'єктивної реальності, що діє на органи чуття в даний час; відображення у свідомості людини предметів як цілісних образів при їх безпосередній дії на органи чуття; активний процес, у якому задіяний минулий досвід, очікування, застереження, значимість для людини того, що вона сприймає; поділяються на види за кількома **ознаками**: 1) *провідним аналізатором* (зорове, слухове, дотикове тощо); 2) *формою існування матерії* (простір, час, рух); 3) *активністю* (сприйняття мимоволі й навмисне).

Стать – сукупність анатомо-фізіологічних ознак організму, що забезпечує продовження роду і дає змогу розрізнити у більшості організмів жіночі і чоловічі особливості.

Стійкість уваги – проміжок часу, протягом якого дитина може зосереджуватися на певній діяльності; тривалість привертання уваги до одного й того самого об'єкта або завдання. Стійкість мимовільної уваги, що виникає без зусилля, всього 2–3 сек., довільна увага досягається волевим зусиллям, послабляється через 15 хв. напруженої праці.

Стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію (фізична або психоемоційна реакція на будь-яку ситуацію); фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу боротьби, втечі.

Стресова реакція має різний прояв у різних людей: *активна* – зростає ефективність діяльності, *пасивна* – ефективність діяльності різко зменшується.

Талант – особливі здібності, які виявляються у творчому розв'язанні завдань, а людей, яким вони притаманні, називають талановитими.

Темперамент – індивідуально-типологічна характеристика людини, яка виражається в силі, напруженості, швидкості та врівноваженості перебігу її психічних процесів; риса, яка визначає індивідуальність кожної людини. Виділяють **типи темпераменту**: *сангвінік* (сильний, врівноважений, рухливий), *холерик* (сильний, неврівноважений), *флегматик* (сильний, врівноважений, інертний), *меланхолік* (слабкий, гальмівний).

Теорія змін – це спосіб описати те, як програми чи проекти сприятимуть здійсненню позитивного впливу на суспільство.

Тренінг – процес, результати котрого прогнозуються, направлений на досягнення визначеної мети, завдань, у якому визначені суб'єкти (ведучий, цільова група), способи (зміст, методи), ресурси (рамкові умови), його проведення потребує дотримання певної послідовності (алгоритму).

Увага – форма психічної діяльності людини, що виявляється в її спрямованості й зосередженості на певних об'єктах з одночасним абстрагуванням від інших; спрямованість та зосередженість у свідомості на об'єктах або явищах, що сприяє підвищенню рівня сенсорної, інтелектуальної та рухової активності. *Основні функції уваги* – вибір впливів, регулювання і контроль діяльності доти, доки не буде досягнута її мета.

Узагальнення – виділення на підставі порівняння головного, загального, особливого або часткового, що є характерним для певного явища, предмету, об'єкта.

Умовивід – специфічна форма зіставлення кількох суджень.

Умовні рефлекс – поведінка, яку набувають у результаті навчання або у разі дій, які часто повторюються, особливо якщо послідовність їх виконання довго залишається незмінною; дозволяє виконувати дії у напівавтоматичному режимі (динамічний стереотип).

Урахування індивідуальних особливостей учнів у навчанні та вихованні – пристосування прийомів, методів і форм педагогічного впливу до індивідуальних їх особливостей з метою забезпечення запрограмованого рівня розвитку особистості, а не пристосування мети, змісту навчання і виховання до окремого учня.

Уява – психічний процес створення образів предметів, ситуацій, обставин через використання наявних у людини знань в новій комбінації.

Фізіологічною основою сприйняття є складна аналітико-синтетична діяльність усієї кори головного мозку.

Функція лівої півкулі – оперування вербально-знаковою інформацією (читання, рахунок).

Функція правої півкулі – оперування образами, орієнтування у просторі, розрізнення музичних тонів, розпізнавання складних предметів, продукування сновидінь.

Характер – сукупність стійких психічних властивостей людини, які виявляються у її поведінці й діяльності; є стрижнем особистості, одним із важливих показників її індивідуальності; сталі риси особистості, що формуються і проявляються в її діяльності і спілкуванні та зумовлюють типові для неї способи поведінки.

Шкільний булінг – явище комплексне, тому, окрім учителів, соціальних педагогів, шкільних психологів до вирішення проблеми повинні долучатись лікарі і психологи, а також батьки.

Якості людини – ті властивості, які виявляються залежно від умов, ситуацій; впливають на життєдіяльність людини: здібності, емоційні та волевові якості.

Навчальне видання

*ДЕРЕВ'ЯНКО Вікторія Василівна
ПОГОНЦЕВА Оксана Вадимівна
ЗАХАРЧУК Іван Романович*

СПОРТ ПРОТИ БУЛІНГУ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ФАКУЛЬТАТИВУ,
КУРСУ ЗА ВИБОРОМ
для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів

Дизайнер-верстальник
Гуменюк Антоніна

Редактор-коректор
Голованова Інна

Формат 60×84/8. Ум. друк. арк. 3,25.
Наклад 2000 примірників. Зам. 17-172.

Видавець і виготовлювач ПП «Видавництво «Фенікс»
03067, м. Київ, вул. Шутова, 13Б
www.fenixprint.com.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта
видавничої справи до державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК за № 271 від 07.12.2000 р.

