

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ  
ОСВІТИ «ОДЕСЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»  
Кафедра педагогіки та освітнього менеджменту

**Кваліфікаційна робота**  
**ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ**  
**СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ГРИ**  
**Formation of safe behavior of secondary school students by means of games**  
на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

Виконав(ла): здобувач(ка) вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки  
освітньо-професійної програми

Педагогіка середньої освіти

**Буковська Тетяна Володимирівна**

Науковий керівник:

Доцент, кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри педагогіки і освітнього менеджменту

**Кузнєцова Оксана Володимирівна**

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор, директор  
навчально-виховного інституту природничо-математичних  
наук, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К.Д. Ушинського»

**Черненко Наталія Миколаївна**

Захищено на засіданні ЕК

протокол №\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 року

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

Рекомендовано до захисту:

протокол засідання кафедри педагогіки та освітнього  
менеджменту

протокол №\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 року

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ **Неля КУЗНЄЦОВА**

\_\_\_\_\_

## АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню питань формування безпечної поведінки учнів засобами гри.

Робота складається з трьох основних розділів. У першому розділі проаналізовано теоретичні підходи до проблеми формування безпечної поведінки. У роботі розглянуто підходи до аналізу поняття «безпечна поведінка», особливості формування безпечної поведінки у учнів середньої школи та можливості використання гри у цьому процесі. У другому розділі висвітлено організаційно-методичних засад емпіричного дослідження особливостей формування безпечної поведінки учнів середньої школи засобами гри. Третій розділ презентує результати емпіричного дослідження особливостей формування безпечної поведінки учнів середньої школи засобами гри.

Робота містить рекомендації для вчителів щодо формування безпечної поведінки учнів в середній школі засобами гри. Також розроблена програма ігрових занять, спрямованих на підвищення рівня безпечної поведінки та емоційного контролю учнів.

Робота сприяє розумінню важливості ігрового аспекту у формуванні безпечної поведінки учнів середньої школи та розвитку безпечного освітнього середовища.

**Ключові слова:** безпечна поведінка, формування, ігрові засоби, ігрові інструменти, виховний процес.

## ABSTRACT

The qualification work is dedicated to researching the issues of forming safe behavior of students by means of games.

The work consists of three main sections. The first chapter analyzes theoretical approaches to the problem of forming safe behavior. The paper examines approaches to the analysis of the concept of «safe behavior», features of the formation of safe behavior in high school students, and the possibility of using games in this process. The second chapter highlights the organizational and methodological foundations of an empirical study of the peculiarities of the formation of safe behavior of secondary school students by means of games. The third chapter presents the results of an empirical study of the features of the formation of safe behavior of secondary school students by means of the game.

The work contains recommendations for teachers on the formation of safe behavior of students in secondary school by means of games. A program of game classes aimed at increasing the level of safe behavior and emotional control of students has also been developed.

The work contributes to the understanding of the importance of the game aspect in the formation of safe behavior of secondary school students and the development of a safe educational environment.

**Key words:** safe behavior, formation, game tools, game tools, educational process.

## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ТА ВПЛИВУ ГРИ	
1.1. Підходи до аналізу поняття «безпечна поведінка»	8
1.2. Особливості формування безпечної поведінки у учнів середньої школи	15
1.3. Потенціал гри у формуванні безпечної поведінки учнів середньої школи	22
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ГРИ	
2.1. Етапи та логіка емпіричного дослідження	32
2.2. Методики діагностики проявів безпечної поведінки учнів середньої школи	34
2.3. Програма ігрових занять, спрямованих на формування безпечної поведінки учнів середньої школи	38
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ГРИ	
3.1. Характеристики проявів безпечної поведінки учнів середньої школи	49
3.2. Результати апробації програми ігрових занять, спрямованих на формування безпечної поведінки учнів середньої школи	56
3.3. Рекомендації з формування безпечної поведінки учнів в середній школі засобами гри	59
Висновки до розділу 3	63
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** Виклики сучасності та реалій небезпечного сьогодення вимагають зосередження уваги науковців та педагогів-практиків на необхідності розвитку обізнаності учнів з правилами безпечної поведінки в школі та формуванні безпечної поведінки підлітків. Формування правил безпечної поведінки допомагає дитині легше адаптуватись до труднощів, пов'язаних зі стресовими діями в умовах подій військового стану навколо них.

В Україні пріоритетність здійснення соціально-педагогічної діяльності з формування безпечної поведінки учнів середньої школи закріплено на законодавчому рівні в сучасних та міжнародних документах (Конституція України, Закони України «Про освіту», «Про соціальну роботу з дітьми та молоді»).

Усвідомлення цінності людського життя і вміння протидіяти впливам, що ставлять під загрозу життя, фізичне і моральне здоров'я і духовну безпеку особистості, є одним з основних завдань виховання особистісної культури дитини. У нових державних освітніх стандартах (ДОС) чітко простежується серйозне ставлення до питань здоров'я та безпеки. ДОС ввів в обіг новий термін «безпечний спосіб життя».

Формування здорового способу життя повинно розпочинатися ще з молодшої школи. Діти повинні розуміти, які можуть бути небезпечні ситуації та як при них діяти. Молоде покоління повинно орієнтуватися у видах ризику та по можливості уникати їх. Важливою в цих процесах є роль вчителів і керівників шкіл, які покликані перетворити сучасну школу на дружнє середовище для дитини, забезпечити партнерство між учнем, вчителем та батьками, де учень матиме всі можливості для всебічного розвитку.

Гра – діяльність, яка сприяє максимальній реалізації не лише актуальних, але й потенційних можливостей дитини. Також важливим моментом є те, що ігри потрібно проводити систематично й цілеспрямовано, починаючи з елементарних ігрових ситуацій, поступово ускладнюючи та урізноманітнюючи їх. Завдання педагога полягає в тому, щоб створити психолого-педагогічні умови, у яких може бути активізовано моделі безпечної поведінки в учнів базової школи. Тому важливим є вивчення потенціалу гри та використання її засобів у формуванні безпечної поведінки учнів базової школи.

Впровадження в середній школі ігрової програми, спрямованої на формування безпечної поведінки дитини, допоможе сформувати у неї мотивацію до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки та краще адаптуватись до реалій воєнного сьогодення.

**Об'єкт дослідження:** методи та засоби формування безпечної поведінки учнів середньої школи.

**Предмет дослідження:** формування безпечної поведінки учнів середньої школи засобами гри.

**Мета:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування безпечної поведінки учнів середньої школи за допомогою гри.

**Завдання:**

1. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури з'ясувати особливості формування безпечної поведінки у учнів середньої школи та визначити вплив гри на цей процес.

2. Визначити методи та методики емпіричного дослідження.

3. Охарактеризувати прояви безпечної поведінки, характерні для учнів середньої школи.

4. Розробити та провести апробацію програми ігрових занять, спрямованих на формування безпечної поведінки.

5. Розробити рекомендації з формування безпечної поведінки учнів середньої школи.

**Методи дослідження.** Для проведення теоретико-емпіричного дослідження був обраний наступний комплекс методів: теоретичні – аналіз літератури, узагальнення теоретичних даних; емпіричні – спостереження, анкетування; математико-статистичні – обробка та узагальнення даних емпіричного дослідження. На діагностичному етапі дослідження були використані наступні методики: Методика вимірювання рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора), Тест-опитувальник Райдаса (Ryden's SelfConfidence Scale), Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale). Також було використано Шкали самооцінки параметрів безпечної поведінки учнів.

**База дослідження.** Вибірку склали учні сьомих класів КЗ Роздільнянського міського ліцею № 1 Роздільнянської міської ради. Загальна кількість досліджуваних становила 27 учнів.

**Теоретична значущість отриманих результатів** полягає у вивченні теоретико-методологічних основ проблеми формування безпечної поведінки учнів засобами гри у базовій школі. В ході дослідження визначено особливості формування безпечної поведінки учнів середньої школи та розкрито потенціал гри у цьому процесі.

**Практичне значення отриманих результатів.** Викладені у кваліфікаційній роботі теоретичні та практичні результати дослідження мають прикладне застосування – розраховані на використання у закладах загальної середньої освіти; можуть бути враховані вчителями у плануванні заходів щодо формування безпечної поведінки учнів середньої школи.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали магістерського дослідження були презентовані на III Регіональній науково-практичній онлайн-конференції для здобувачів вищої освіти та молодих науковців «Актуальні проблеми педагогічної науки в ХХ столітті» (Одеса, 17 жовтня 2023 року).

Деякі результати кваліфікаційного дослідження висвітлено у збірнику наукових праць та матеріалів конференції:

Буковська Т. Формування безпечної поведінки засобами гри: теоретичні засади. *Актуальні проблеми педагогічної освіти в ХХІ столітті* : матеріали III науково-практичної онлайн-конференції, м. Одеса, 17 жовтня 2023 р. С. 5.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи 75 сторінок, з них основного тексту 68 сторінок, рисунки – 4, список використаних джерел містить 50 найменувань.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ТА ВПЛИВУ ГРИ

## 1.1. Підходи до аналізу поняття «безпечна поведінка»

«Безпека» є широко досліджуваним поняттям, і різні науковці мають всілякі підходи та визначення цього терміну британський філософ і логік Бертран Рассел зазначає, що безпека – це відсутність страху перед зовнішніми загрозами, війни, насильства та конфліктів [46].

«Безпека» у масовій свідомості ототожнюється зі станами, почуттями та переживаннями людей, а не з «відсутністю загрози». Американський психолог Джордж Келлі поняття «особиста безпека» асоціює з такими станами та емоціями, як захищеність, відсутність тривоги, впевненість, стабільність, радість і доброта [46].

Архітектоніка безпечного життя людини включає в себе багато аспектів, у тому числі психічні, соціальні та духовні, як зазначає український професор та академік Світлана Сисоєва [42]. Як ми бачимо з літературних джерел, ключовим елементом побудови безпеки життєдіяльності є «безпечна поведінка». «Безпечна поведінка – це така поведінка людини, що передбачає безпечні наслідки й не становить загрози здоров'ю і благополуччю її та інших людей» зазначають українські науковці, педагоги Тамара Піроженко, Олена Хартман, Катерина Палієнко, Майя Павленко [36].

На думку українського науковця Світлани Гвоздій, безпечна поведінка – це діяльність, яка не становить небезпеки, але захищає людину від потенційної небезпеки і не завдає шкоди ні людині, ні природі [12]. Безпечна життєдіяльність людини залежить від усвідомлення цінностей безпеки. Таким чином, безпечна поведінка – це сукупність моделей поведінки, які демонструють загальне ставлення людини до власної безпеки, життя, здоров'я та довкілля.

Як зазначається в наукових роботах українського науковця, педагога Тетяни Журавель, безпечна поведінка учнів – це формування у дітей свідомого ставлення до цінності та збереження власного здоров'я шляхом надання теоретичних знань та практичних умінь [16].

З огляду на те, що одним з напрямів освітніх реформ, котрі проводяться в нашій державі, є підготовка дитини до безпечного життя і діяльності, формуванню навичок поведінки в небезпечних ситуаціях, виникає необхідність розглянути таке поняття, як «формування безпечної поведінки» [11].

Формування навичок безпечної поведінки – це процес свідомого та рефлексивного використання знань, умінь та досвіду у сфері особистої та суспільної безпеки [43]. На думку українського вченого, педагога Алли Богуш, цього можна досягти шляхом формування нового світогляду, системи ідеалів і цінностей, норм і традицій безпечної поведінки, тобто становлення цілісної культури безпеки як елемента загальної культури [5].

Аналіз наукової психолого-педагогічної літератури дозволяє стверджувати, що існує багато підходів до аналізу поняття «безпечна поведінка», які використовуються за різними критеріями для вивчення різних аспектів безпеки. Це відкриває можливість зрозуміти, як внутрішні та зовнішні механізми, такі як самосвідомість та внутрішня мотивація, взаємодіють із зовнішніми чинниками у процесі формування безпечних поведінкових стратегій [40].

Під час профілактики безпечної поведінки учнів у більшості випадків виділяють сім типів підходів, і фактично на практиці використовуються різні їх комбінації [44].

Надання інформації є найбільш поширеним підходом. Його суть полягає в наданні учням інформації про небезпеку та стратегії безпечної поведінки. Згідно з цим підходом, підвищення рівня знань може бути дуже ефективним у формуванні безпечної поведінки. Він є дуже ефективним у сприянні утриманню від небезпек та ризикованої поведінки [43].

Апеляція до цінностей і знань. Використовуючи методи поведінкової терапії, розробляються програми, спрямовані на зміну цінностей та формування стійкості до шкідливих впливів [48].

Розвиток соціальних навичок у школярів, у тому числі здатності протистояти негативному тиску з боку однолітків. Тренінги та заходи, спрямовані на розвиток здатності протистояти негативним впливам [45].

Надання альтернатив. Залучення учнів до альтернативних видів діяльності та проєктів, які сприяють їхньому розвитку безпечної поведінки та відповідають їхнім потребам [42].

Соціальне середовище. Проводити тренінги для учнів щодо стійкості до соціального тиску. Залучати батьків та оточення до процесу профілактики шкідливих звичок через розвиток сприятливого соціального середовища [21].

Підхід, спрямований на зміцнення здоров'я. Впровадження програми зміцнення здоров'я. Формувати життєві навички безпечної поведінки через саморозвиток та вибір здорового способу життя [21].

Першочерговим викликом сучасності в формуванні безпечної поведінки учнів середньої школи постає діяльнісно-ігровий підхід, який сприяє ефективному формуванню безпечної взаємодії між учнями. Ігрові сценарії

стимулюють співпрацю та взаємодію, розвивають навички спілкування та роботи в команді. Він дозволяє учням експериментувати з різними сценаріями та правилами в безпечному ігровому середовищі [31]. Це розвиває вміння дотримуватися правил безпеки та брати активну участь у їх формуванні.

Діяльнісно-ігровий підхід дозволяє учням набути навички безпечної поведінки, адаптуватися до невизначеності, створювати можливості і продовжувати вчитися протягом усього життя. У цьому контексті гра є інструментом для формування щасливих, здорових, турботливих і соціально адаптованих особистостей, які можуть стати творчими та відповідальними громадянами у нестабільному світі сьогодення [50].

Таким чином під час ігрових сценаріїв учні навчаються самоконтролю та саморегуляції, вирішуючи конфлікти та контролюючи власну поведінку. Це сприяє розвитку внутрішнього контролю та навичок ефективного реагування на труднощі.

Діяльнісно-ігровий підхід сприяє розвитку емпатії через задію учнів у різних ролях та розуміння поглядів інших людей. Це важливо для побудови безпечних стосунків і розуміння важливості безпечної поведінки [49].

Фундація LEGO має за мету розвивати навчання через гру, надаючи дітям можливість стати творчими та навчатись на протязі всього життя. В сучасному світі, повному викликів та можливостей, акцентується необхідність постійного навчання та розвитку дітей. Фундація підкреслює важливість позитивного досвіду та навичок адаптації для компенсації негативних чинників у житті дітей. Активна гра визначається як ключовий елемент позитивного розвитку, незалежно від умов життя – навчання через гру визначає успішний розвиток дітей у світі, який вони самі будують [50].

У цьому контексті гра є інструментом для формування щасливих, здорових, турботливих і соціально адаптованих особистостей, які можуть стати творчими та відповідальними громадянами у нестабільному світі [44].

Важливим є зв'язок між грою та навчанням, особливо в контексті їхньої підготовки до вимог школи та сучасного суспільства. Засвоєння ключових знань і фактів є суттєвим, але глибше, більш концептуальне розуміння дозволяє учням встановлювати зв'язки між теоретичними поняттями та застосовувати знання в різних ситуаціях і генерувати нові ідеї [31].

Психологічна формула особистої безпеки – це універсальний набір правил для розуміння психологічного змісту поняття особистої безпеки, комфортні умови життя, за яких учень не відчуває дискомфорту або напруження, вміння оцінювати свою вразливість перед загрозою та небезпекою [33]. Коли мова йде про безпечну поведінку учнів, є вельми важливим створити безпечне середовище, в якому учні можуть безпечно навчатися та розвиватися.

Сприйняття ризику визначає, як учні оцінюють потенційні небезпеки. Учні з різним рівнем сприйняття ризику можуть приймати різні рішення . Психологічні підходи можуть допомогти зрозуміти, які психологічні чинники впливають на рішення та безпечну поведінку учнів [17].

Володіння учнями розпізнавати власні психологічні стани, реакції на ситуації, допоможе розвинути навички саморегуляції [36]. Даний підхід має важливе значення для аналізу безпечної поведінки учнів. Це пов'язано з тим, що він враховує внутрішню психологічну динаміку, яка впливає на рішення та поведінку учнів щодо безпеки.

Педагогічний підхід сприяє формуванню свідомих та відповідальних особистостей, які розуміють важливість безпеки для себе та інших. Загалом, педагогічний підхід є ключовим для формування культури безпеки серед учнів

та сприяє збереженню їхнього фізичного та психологічного благополуччя під час навчання та поза ним [3].

Побудова безпечного життя людини включає психосоціальні та духовні аспекти. Не менш важливим є визначення поняття «безпечна поведінка» з точки зору аксіологічного підходу, який ґрунтується на індивідуальних цінностях та самовизначенні особистості [4]. Згідно досліджень українського науковця, педагога, професора Вікторії Ягоднікової, успішне навчання характеризується творчістю, самостійністю та відповідністю інтересам і здібностям учнів [48].

Методологія аксіологічного підходу активізує всі аспекти освіти, включаючи цілепокладання, спільність суб'єктів, внутрішньо-групові відносини і форми навчання [6].

Аксіологічний підхід сприяє вихованню учнів, які розуміють важливість безпеки та готові діяти відповідно до цих цінностей. Вони приймають рішення і діють на основі цих цінностей, які надають пріоритет безпеці в різних ситуаціях і взаємодіях та сприяє розумінню того, що безпека є найвищою цінністю в житті[9].

Таким чином аксіологічний підхід до формування безпечної поведінки учнів ґрунтується на важливості цінностей і переконань, які впливають на рішення та поведінку учнів.

Ціннісна-мотиваційні орієнтації є невід'ємними компонентами структури особистості і визначають характер спілкування, оцінювання та моделей поведінки як у теперішньому часі, так і в довгостроковій життєвій перспективі [16]. Ціннісна-мотиваційна сфера учнів середньої школи визначається як психічне утворення, що ґрунтується на системі цінностей, мотивацій та особистісних смислів. Вона забезпечується низкою засобів, завдяки яким учні усвідомлюють власні системи цінностей, формують критичне мислення,

активізують процеси самоусвідомлення та саморозвитку, розширюють свої уявлення про поняття «цінність», «мотивація» та «смісл» [33].

Метою особистісно орієнтованого навчання є процес психолого-педагогічної допомоги учню в становленні її суб'єктивності [4]. Культурної ідентифікації, соціалізації, життєвому самовизначенні. Особистісно орієнтований підхід поєднує виховання та освіту в єдиний процес допомоги, підтримки, соціально-педагогічного захисту, розвитку дитини, підготовці її до безпечної життєтворчості [42].

Захист безпечного стану учнів вимагає комплексного підходу та співпраці між різними сферами, включаючи освіту, сім'ю, медицину, соціальну підтримку та інші. Цей підхід наголошує важливість створення умов, в яких учні можуть вільно розвивати свої здібності, набувати знання та навички [22].

Комплексний підхід до розвитку якісних характеристик учнів, спрямованих на безпечну поведінку в шкільному середовищі не лише враховує академічний розвиток, а й має на меті сприяти розвитку особистісних якостей та навичок, які сприяють безпеці та благополуччю дітей у шкільному середовищі. Важливою складовою цього підходу є його спрямованість на розвиток навичок безпечної поведінки таких як, виховання самоконтролю, формування культури безпечної поведінки та комунікативних навичок у школярів [43].

Висновок: Аналіз різноманітних підходів до розуміння безпечної поведінки, вказує на важливість розгляду як зовнішніх, так і внутрішніх аспектів у процесі формування безпечної поведінки, пропонуючи враховувати роль особистісних характеристик та внутрішніх мотивацій для повноцінного розуміння цього процесу.

У процесі розгляду різних аспектів безпечної поведінки учнів з'ясувалося, що суттєвим фактором є вміння висловлювати свою думку і відстоювати власні

інтереси, а також досягати поставлених цілей. Також важливим є вміння заспокоїти себе, гармонійно комунікувати. Це підкреслює важливість адаптивних стратегій для вирішення конфліктів та запобігання потенційним небезпекам.

Крім того, було відзначено важливість системи цінностей учнів, що визначає пріоритети безпечної поведінки. Навички волі, відповідальності та самоповаги набувають першорядного значення при формування безпечної поведінки. Розуміння цих цінностей має важливе значення для стійкого розвитку безпечної поведінки учнів.

Отримані висновки наголошують на важливості розглядати питання безпечної поведінки як комплексне поняття та враховувати індивідуальні потреби та контекст кожної особи. Визнано, що ключовими у цьому процесі є аксіологічний, психологічний та діяльнісно-ігровий підходи.

## **1.2 Особливості формування безпечної поведінки в учнів середньої школи**

Пріоритетну роль у формуванні безпечної поведінки учнів середньої школи відіграє освіта. Освіта має включати не лише набуття знань та навичок, але й формування цінностей, моральних орієнтирів та почуття відповідальності. Учні повинні мати можливість дізнатися про безпечну поведінку та підвищити свою обізнаність про власне здоров'я та навколишнє середовище [45].

Розглянемо особливості формування безпечної поведінки учнів середньої школи, а саме категорію підлітків. У підлітковому віці психологічний розвиток учнів робить могутній стрибок в осягненні пізнань не тільки власної безпеки, а і життєвого середовища загалом [19].

Враховуючи особливості підліткового віку, з його інтенсивним фізичним, психологічним та соціальним розвитком, формування компетентностей безпечної поведінки є надзвичайно важливим питанням. У цей період підлітки схильні до ризикованої поведінки та експериментів, а також до становлення власної ідентичності. Важливість спрямування їхньої поведінки на розвиток звичок безпечного способу життя важко переоцінити [17].

На сьогодні психологи та педагоги все більше переконуються, що неможливо сформувати безпечну поведінку без усвідомлення цінності власного здоров'я та розвитку прихильності до здорового способу життя [5].

Таким чином аналіз літератури вказує на те що ставлення неповнолітнього до здоров'я, як до цінності, потрібно формувати шляхом роз'яснення цінностей реального життя, які йому близькі та зрозумілі.

Формування мотивації до моделей безпечної поведінки учнів середньої школи, підлітків передбачає насамперед профілактичну і просвітницьку роботу, оскільки примусити підлітків дотримуватись безпечної поведінки не можливо, їх можна лише мотивувати [36].

Допомога учням середньої школи розвитку навичок безпечної поведінки та здорового способу життя має враховувати їхні індивідуальні особливості, вік та сучасні тенденції. Учні, віку середньої школи (підлітки), перебувають в процесі пошуку власної ідентичності, а її цінності та інтереси дуже різняться [32].

Тому можна зробити висновок, що мотиваційні програми мають бути індивідуальними і враховувати прагнення та потреби кожного учня. Важливо використовувати сучасні підходи до мотивації, які враховують психологічні та соціокультурні аспекти.

Розвиток безпечної поведінки передбачає процес перетворення зовнішнього у внутрішнє. Відомий психолог, педагог Григорій Костюк

підкреслює, що «існує значна розбіжність між знанням норм і правил та реальною поведінкою» [42]. Григорій Силевич доводить, що вирішальну роль у формуванні поведінки дітей відіграє система 167 мотивів, яка спонукає людину до певної дії.

Коли учні дотримуються правил безпечної поведінки, вони отримують позитивне підкріплення від дорослих у вигляді схвалення та задоволення своєю поведінкою, що викликає позитивні емоції та сприяє формуванню у дитини готовності поводитися згідно норм безпечної поведінки [42]. Тому важко не погодитися з висновком українського психолога, що «формування безпечних моделей поведінки – це процес перетворення як внутрішнього у зовнішнє так і зовнішнього у внутрішнє».

Психологічний розвиток підлітків – це складний процес, який включає в себе формування їхньої особистості, самосвідомості та ментального зростання. Неадекватна самооцінка може призвести до ризикованої поведінки, оскільки підліток може намагатися довести свою цінність шляхом небезпечних дій [28].

Підлітковий вік є часом інтенсивного когнітивного розвитку. Підлітки розвивають прогностичні, антиципаційні навички, тобто здатність припускати можливі наслідки своїх дій [17]. Ці навички важливі для розуміння ризиків та важливості безпечної поведінки. Розвинуті прогностичні здатності допомагають підліткам приймати обдумані та обґрунтовані рішення.

На думку українського академіка-секретаря, педагога Світлани Сисоєвої, однією з ключових складових формування безпечної поведінки підлітків є задоволення їхніх основних психологічних потреб. Визначення цих потреб та їх впливу на поведінку підлітків може допомогти краще розуміти, як підлітки приймають рішення щодо своєї безпеки [42]. Основні психологічні потреби підлітка – бути приналежним до групи, прагнення до спілкування з однолітками,

прагнення до самостійності і належності, до «емансипації» від дорослих, до визнання своїх прав з боку інших людей.

Розвиток схильності до ризику від дитинства до юнацтва визначається складними змінами в нейробіології [49]. Підвищення ризику відбувається під впливом швидкої перебудови дофамінергічної системи мозку, особливо в соціально-емоційній сфері.

На противагу цьому, зниження ризику в підлітковому та юнацькому віці пов'язане зі змінами в когнітивних системах контролю мозку, які сприяють саморегуляції. Ці зміни відбуваються в структурних і функціональних аспектах передньої кори головного мозку та її взаємодії з іншими ділянками мозку. Невідповідність у часі цих змін робить середину підліткового віку періодом підвищеної вразливості до ризикованої поведінки [49].

Безпечний простір для життєдіяльності учнів означає організацію шкільного середовища, в якому вони можуть задовольняти свої різноманітні потреби без загрози для їхнього життя та благополуччя [29]. Водночас, недостатня обізнаність щодо небезпечних ситуацій у житті учнів часто є причиною різноманітних психологічних та фізичних травм [12].

Зростання та формування особистості учнів середньої школи неодмінно супроводжуються активним розвитком їхньої свідомості щодо безпеки. Наше емпіричне дослідження дозволило виявити нові аспекти, які доповнюють характеристики проявів безпечної поведінки учнів та розкривають більш повний образ цього явища.

Один із засновників когнітивного напрямку у психології Джордж Келлі вважав імпульсивність серйозним недоліком, який може призвести до прийняття неправильних рішень у небезпечних ситуаціях. Вчений зазначав, що «особливістю імпульсивності є невиправдане скорочення періоду розгляду

варіантів, який зазвичай передує прийняттю рішення» [29]. Іншими словами, в певних ситуаціях люди намагаються знайти негайне вирішення проблеми. Такої поведінки можна очікувати, коли люди відчують тривогу, провину або загрозу.

Важливим проявом безпечної поведінки учнів та складовою емоційного контролю і психологічної безпеки є така ознака як супресія, копінг-стратегія у учнів – це здатність контролювати свою поведінку за допомогою внутрішньої волі та самоконтролю і поводитися безпечно. Це включає усвідомлення наслідків, саморегуляцію, внутрішню мотивацію та ефективне управління стресом і емоціями, які сприяють уникненню ризикованих рішень і забезпеченню безпеки та благополуччя [10].

Копінг навички дозволяють учням приймати рішення, які сприяють їхній безпеці та благополуччю, а також допомагають їм робити вибір в сторону безпечного життя [14].

Серед проблем, з якими сьогодні стикаються школи та вчителі – ускладнення міжнаціональних відносин, розшарування населення та нетерпимість до людей різних віросповідань та поглядів. Відмінності в цінностях і принципах часто стають причиною небезпечних ситуацій та є причиною конфліктів [41].

Толерантність важлива для гармонійних стосунків і проявляється у повазі до різноманітності поглядів та інших точок зору. Толерантна поведінка сприяє нормалізації психологічної атмосфери в групах, колективах і суспільстві. Вона є прекрасним прикладом організації життя та успішної соціалізації учнів [35].

Критичне мислення сприяє усвідомленню ризиків і розвиває здатність діяти безпечно в різних сферах життя [38]. Критичне мислення – це мислення, яке гарантує самостійні та відповідальні дії і характеризується самовдосконаленням. Критичне мислення є важливою навичкою, яка сприяє як

розвитку безпечної поведінки учнів, так і покращенню процесів прийняття рішень у різних галузях життя [18].

Суттєвою рисою безпечної поведінки є асертивність, здатність відкрито виражати почуття, висловлювати думки та відстоювати свої права в межах, які не порушують права інших людей або психічну сферу. Це сприяє створенню сприятливого соціального середовища та зниженню рівня конфліктності й агресії, що є ключовими елементами безпечних міжособистісних стосунків [39].

Узагальнюючи результати нашого емпіричного дослідження характеристик проявів безпечної поведінки учнів середньої школи ми дійшли висновку, що до характерних проявів безпечної поведінки можна віднести:

1. Учні середньої школи, які проявляють психологічну стриманість та вміють тримати власні емоції під контролем, не дозволяють емоціям переважати над раціональністю, не проявляють агресії чи неадекватної поведінки у стресових чи конфліктних ситуаціях.

2. Мирне вирішення конфліктів та гармонійні стосунки – сприяє успіху в особистому та професійному житті учнів, вміння контролювати свою поведінку, передбачати можливі наслідки своїх дій, розпізнавати і розуміти ситуації та знаходити конструктивні рішення проблем, заохочення до співпраці, розуміння точки зору іншої сторони та вміння конструктивно вирішувати конфлікти сприяє розвитку гармонійних стосунків. Здатність учнів аналізувати та оцінювати інформацію, розрізняти факти та домисли і приймати рішення на основі логіки та розуму.

3. Учні демонструють готовність приймати різні точки зору, обговорювати та розглядати альтернативні підходи. Також вони здатні відчувати і розуміти почуття та досвід інших, відкриті до спілкування та обговорення різних точок зору, тим самим розширюючи своє розуміння навколишнього світу, уникають

зациклення на своїх поглядах і переконаннях та відкриті до можливості зміни своїх поглядів.

4. Вміння визнавати свої помилки – проявляється у готовності учнів відкрито визнати, що вони помилилися або прийняли неправильне рішення. Учні аналізують власну поведінку та вчинки, особливо ті, що призвели до помилок, і намагаються зрозуміти, як уникнути подібних ситуацій у майбутньому.

5. Добре ставлення до інших проявляється в тому, як учні ставляться до однокласників і шкільного персоналу з повагою, співчуттям і толерантністю. Ці характеристики включають емпатію, ввічливість і готовність підтримати та допомогти іншим у різних ситуаціях.

6. Вміння безконфліктно відстоювати свої інтереси – це здатність учнів чітко та ефективно висловлювати свої погляди та потреби, намагаючись не викликати конфліктів чи непорозумінь. Вони прагнуть уникати конфліктних ситуацій і шукають шляхи досягнення цілей, які враховують інтереси всіх сторін.

7. Ввічливе спілкування враховує норми ввічливості та культури спілкування, а також гарантує, що слова та дії не спричиняють образи та не порушують правил етикету, співпраця між однокласниками та іншими людьми.

8. Вміння уважно слухати іншого – це активне та зацікавлене слухання того, що говорить співрозмовник, а також надання йому можливості висловити свої думки та почуття. Врахування поглядів і потреб інших сприяє взаєморозумінню та підтримці у спілкуванні.

9. Обізнаність щодо безпечної поведінки означає, що учні розуміють і відповідально дотримуються правил, щоб запобігти небезпеці та травмам. Вони розуміють важливість дотримання правил безпеки та знають, як уникнути потенційних небезпек.

10. Обережне поводження з потенційно небезпечними предметами означає, що учні усвідомлюють можливу небезпеку необережного поводження з певними предметами та речами. Учні беруть на себе відповідальність за власні дії та розуміють важливість дотримання правил безпеки для забезпечення власної безпеки та безпеки інших.

Як вказує аналіз наукової літератури, розвиток цих навичок і якостей у середній освіті сприяє гармонійному розвитку учнів і готує їх до більш успішного і повноцінного життя в сучасному суспільстві.

Висновок: Результати аналізу літератури вказують на важливу роль виховної освіти у формуванні безпечної поведінки учнів середньої школи, особливо підлітків. Освіта необхідна не тільки для передачі знань і умінь, а й для формування ціннісних орієнтацій, волі та відповідальності.

Розглянуті особливості формування безпечної поведінки підлітків вказують на необхідність приділяти особливу увагу розвитку навичок безпечної поведінки, враховуючи їх схильність до небезпечної поведінки та експериментів, профілактичними та виховними методами.

Виховні методи з використанням ігрових засобів та інструментів в умовах стресового сьогодення, як ми вважаємо, постають інноваційним напрямком у м'якому формуванні безпечної поведінки підростаючого покоління.

Відповідальна та безпечна поведінка учнів у школі відіграє важливу роль у формуванні їхнього характеру. У рамках навчально-виховного процесу важливо розвивати цінності, відповідальність, толерантність, самоконтроль, асертивність і командну співпрацю. Подальша підтримка та розвиток цих аспектів можуть сприяти формуванню стійкої та безпечної поведінки у підлітків.

Загалом, формування безпечної поведінки у підлітків вимагає комплексного підходу, який враховує вікові та індивідуальні особливості

розвитку, сприяє розвитку самосвідомості та самооцінки та включає низку особливостей і факторів, які впливають на їхню здатність розуміти та дотримуватися правил безпеки, а саме: розвиток когнітивних здібностей, сприйняття ризиків, соціальний вплив, відкритий діалог, приклад дорослих, освіта та інформація.

### **1.3 Потенціал гри у формуванні безпечної поведінки учнів середньої школи**

Найдавнішим і найдоступнішим інструментом навчання і виховання, формування моделей поведінки у учнів, а також корекції поведінки підлітків, молоді та інколи дорослих є гра.

Гра як засіб взаємодії та навчання є важливою частиною культури та філософії багатьох стародавніх цивілізацій. Історично першими іграми, які почали застосовуватись в навчальних цілях були військові ігри, зокрема, військові маневри, що застосовувались для військової підготовки шляхом імітацій воєнних дій в ігровій формі, а гра в шахи вважається предком сучасних імітаційних ігор [31].

Згідно наукових робіт українського науковця, психолога, педагога Оксани Кузнєцової, ми бачимо, що у процесі гри учні навчаються приймати швидкі та обдумані рішення. Ця навичка є важливою для реагування на небезпечні ситуації та прийняття вірних рішень щодо своєї безпеки. Граючи в ігри, учні вивчають комунікаційні навички, включаючи ефективне слухання та вираження своїх думок та почуттів. Це є ключовим для встановлення взаєморозуміння та міжособистісних відносин [30].

Багато ігор передбачають співпрацю та командну роботу. Це допомагає учням розвивати навички спільної діяльності та вирішення конфліктів. Ігри можуть навчити учнів керувати своєю поведінкою, емоціями та стресом. Гра допомагає навчитись контролювати свої дії та реакції на різні ситуації [25].

В сучасному освітньому середовищі все більше підкреслюється роль гри у навчанні та розвитку дітей. Гра, чи то у формі інтерактивної практики, рольової гри або групової співпраці, надає учням можливість навчатися та розвивати низку навичок у невимушеній та цікавій формі [30]. Однак мало хто враховує потенціал гри у формуванні безпечної поведінки серед учнів, особливо учнів середньої школи.

Ігри мають значний потенціал у формуванні безпечної поведінки учнів середньої школи. Вони надають можливість практикувати навички безпеки в інтерактивній та захопливій формі, зміцнюючи розуміння ризиків та набувають навички реагування на небезпечні ситуації [30]. Гра є ефективним засобом та інструментом для навчання учнів різними аспектами безпечної поведінки включаючи фізичну безпеку, психологічну стійкість та соціальну адаптацію [29].

Саме гра формує здатність до реалізації свободи вибору, автономність, сприяє розвитку соціальної єдності (чуття «ми», товариськість, командний дух), дає можливість усвідомити власні життєві цілі та потреби, забезпечує зв'язок дитини із середовищем – предметним, соціальним, природним [31].

Основне завдання педагога у формуванні безпечної поведінки учнів інтерактивними засобами полягає в допомозі їм усвідомити життєві цінності, сформувати інтегровані знання про людину та цілісні уявлення про світ і самого себе як його частини через гру [36].

При використанні відповідних навчальних ситуацій за допомогою гри, у дітей з'являються емоційні реакції з різною модальністю, а запропонований

механізм призначений змінювати модальність емоції. Негативна модальність емоції виконуватиме функцію індикатора зростання ступеня ризику для дитини, а позитивна модальність емоцій – зменшення [44].

Набутий дітьми досвід емоційного сприйняття різних навчальних ситуацій стане складовою частиною компетентності безпечної поведінки. З безпеки життєдіяльності відомо, що основою безпечної поведінки людини є мотив безпеки, а в дитини він актуалізується за допомогою гри у процесі емоційного передбачення наслідків власних дій [43].

Британський методист – дослідник Джеремі Хармер стверджує, що в рольових іграх здобувачам освіти варто давати завдання передусім спілкуватися, і для того, аби з ним впорались вони мають усвідомлювати, яку роль повинні виконувати, якої вони думки щодо цієї ролі, що особливого вони про неї знають (що невідомо іншим учасникам гри), таким чином учасники освітньо-виховного процесу можуть якісно відіграти свою роль. Отримання ролі іншого персонажа може зменшити їхній страх перед публічним говорінням, оскільки помиляються не вони самі, а персонажі, ролі яких вони грають [13].

В рольових іграх театральна діяльність може відігравати важливу роль у формуванні безпечної поведінки. По-перше, соціалізуюча функція драми, яка заохочує учнів вивчати різні соціальні ролі та моделі поведінки, може бути використана для розвитку навичок безпеки в різних ситуаціях. Уявляючи себе в певних ролях, вони можуть навчитися правильно реагувати на небезпечні ситуації та дотримуватися правил безпеки [20].

По-друге, розвиваюча функція театральної діяльності сприяє розвитку емоційної сфери учня, що є важливим аспектом у формуванні безпечної поведінки. Розігруючи різні сценарії та п'єси, діти можуть навчитися

контролювати свої емоції та приймати виважені рішення в стресових ситуаціях [20].

Крім того, дидактична функція театральної діяльності може бути використана для посилення навчально-пізнавальної діяльності, спрямованої на вивчення правил безпеки. Розігруючи ролі в ситуаціях, пов'язаних з безпекою, учні можуть запам'ятати важливі правила і рекомендації та полегшити їх використання в реальних життєвих ситуаціях [25].

Під час гри діти мають можливість досліджувати та моделювати різні ситуації та вчитися приймати рішення в безпечному середовищі. Вивчення поведінки та взаємодії з іншими в різних контекстах було розроблено відомим американським психологом Міхаєм Чіксентміхаємом та його роботами з психології благополуччя. Ігри можуть допомогти дітям навчитися реагувати на потенційно-небезпечні ситуації та відрізнити їх від безпечних [36].

Поєднуючи ігри з навчальними завданнями, діти можуть краще зрозуміти важливість безпеки, розпізнати потенційні небезпеки та розвинути навички розслаблення і вирішення конфліктних ситуацій. Такий підхід до навчання створює сприятливе середовище для безпечної поведінки та допомагає дітям навчитися розрізняти безпечні та небезпечні ситуації [50].

Гра, важливий компонент дитячої діяльності, відіграє важливу роль у сприянні взаємодії дитини з навколишнім світом. Дослідження науковців, які займаються питаннями дошкільної освіти, підкреслюють, що гра допомагає дітям яскравіше відчувати та взаємодіяти з навколишнім світом. Під час гри діти намагаються зрозуміти правила і закони навколишнього світу, експериментують і спостерігають за явищами, що їх оточують [6].

Гра допомагає дітям розвивати власну точку зору, ставити запитання та знаходити на них відповіді. Це важливо для когнітивного розвитку. Гра

розширює уявлення дітей про світ і дозволяє їм краще взаємодіяти з різними аспектами свого оточення. Фонд LEGO визнає, що навчання через гру має вирішальне значення для позитивного і здорового розвитку дитини в сучасному складному світі, гра відіграє важливу роль у розвитку поведінкових навичок та усвідомлення небезпеки серед учнів середніх і старших класів [50].

Гра розвиває уяву і творче мислення, сприяє позитивній взаємодії з навколишнім світом. Через гру діти краще вміють висловлювати свої думки та ідеї і більш творчо підходять до вирішення проблем [32].

Таким чином, гра є важливим інструментом взаємодії дітей з навколишнім світом. Гра допомагає розвивати спостережливість, творчість та уяву, допомагає дітям краще сприймати та розуміти навколишній світ.

Гра важлива для розвитку здатності розрізняти безпечні та небезпечні ситуації. Під час гри діти стикаються з різноманітними ситуаціями, які імітують реальне життя. Діти навчаються аналізувати та оцінювати ці ситуації, робити правильний вибір і приймати рішення. Під час гри діти можуть відчувати наслідки своїх дій у безпечному середовищі [25]. Таким чином, вони можуть розвинути здатність відрізняти безпечну поведінку від небезпечних ситуацій.

Важливо, щоб ці ігри проходили під наглядом дорослих або вчителів, які можуть дати дітям необхідні вказівки та зворотний зв'язок. Такі ігри можуть допомогти дітям набути навичок самозахисту та безпечної поведінки в різних ситуаціях, таких як пожежа, нещасні випадки та зіткнення [15].

Водночас, включення гри створює правильний контекст для обговорення цінностей, норм і правил безпеки [13]. Гра дозволяє вчителям і батькам працювати з учнями над визначенням ключових моментів і наданням рекомендацій щодо безпечної поведінки. Це створює основу для внутрішньої мотивації учнів дотримуватися цінностей і стандартів безпеки [36].

В іграх розвивається мотиваційна сфера дитини. З'являються нові мотиви діяльності та пов'язані з ними цілі. Крім того, ігри сприяють переходу від мотивів, які мають форму емоційних і безпосередніх потреб, до мотивів-вольових, що перебувають на межі усвідомлення [32].

В іграх з однолітками дитина частіше відмовляється від швидкоплинних бажань. Її поведінка контролюється іншими дітьми, і вона змушена дотримуватися певних правил, що впливають з її ролі [50].

Процес навчання іграм та їх роль у формуванні безпечної поведінки учнів середньої школи розглядається як поступовий перехід від простих ігор до більш складних. Як вказують сучасні дослідники ігрових методів та засобів виховання учнів на важливість починати зі спрощених ігор, які допомагають дітям розвивати базові навички та вміння [20]. Такі ігри можуть включати елементи рольової гри, фізичної активності та командної роботи. Через ігри розвивається відповідальності та взаємодії з однолітками.

Поступово діти дорослішають і переходять до більш складних ігор, які вимагають вищого рівня координації, логічного мислення та розуміння важливості безпеки. Такі ігри можуть включати постановки та інші складні сценарії [22].

З іншого боку, складні ігрові сценарії, такі як рольові ігри, можуть спонукати дітей думати про безпеку в більш складних ситуаціях. [43]. Ці ігри заохочують учнів дбати про власну безпеку та безпеку інших, долати труднощі та приймати рішення, які впливають на їхню безпеку.

Гра також може допомогти сформувати позитивні емоції та мотивацію в учнів середніх шкіл. Наприклад, під час гри діти із задоволенням розгадують головоломки та досягають успіху у спортивних змаганнях. Ці позитивні емоції є одним із прикладів того, як гра може стимулювати задоволення і насолоду [31].

Позитивні емоції відіграють важливу роль у формуванні безпечної поведінки у дітей середнього шкільного віку, позитивні емоції, що виникають у дітей під час інтенсивного емоційного спілкування, мають гальмівний вплив на негативні переживання [49]. У моменти гри діти можуть відчувати радість, ентузіазм та інші позитивні емоції, які сприяють загальному психологічному та емоційному благополуччю через позитивні емоції та асоціації [23].

У галузі педагогіки використання інтерактивних ігор є важливим елементом формування безпечної поведінки в учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Ці ігри характеризуються здатністю стимулювати навчання учнів, сприяти їх соціалізації та професійному розвитку, а також надавати можливість перевірити та розвинути сформовані переконання, навички та вміння в практичних умовах. Навчання за допомогою інтерактивних ігор передбачає процес «присвоєння знань». Іншими словами, вплив інтерактивних ігор на процес навчання дозволяє учням встановлювати власні критерії оцінки власної поведінки [36].

Ігри можуть персоналізувати навчання, пристосовуючи завдання та рівні складності до потреб і здібностей окремих учнів. Вони надають можливість експериментувати, вчитися на своїх помилках і розвивати критичне мислення. Ігрове навчання може допомогти учням розвинути практичні навички та розширити їхню компетентність у реальних життєвих ситуаціях [42].

Основна ідея ігор ґрунтується у м'якому формуванні знань, які сприяють вихованню в учнів навичок безпечної поведінки і потреб до зміцнення та збереження свого здоров'я [16].

У стресових життєвих ситуаціях кожна дитина виявляє свою сприйнятливність, тобто ступінь, до якого вона схильна вважати певну ситуацію стресовою. Високу сприйнятливність можна певною мірою знизити, якщо

залишатися послідовним і мати відповідну мотивацію [44]. Важливість розвитку психологічної стійкості та емоційного контролю як ключових елементів у формуванні безпечної поведінки в учнів, зокрема через ігри.

Висновок: Результати дослідження та аналіз різних аспектів гри показують, що гра може сприяти розвитку цінних навичок і позитивного ставлення до безпеки в навчальному середовищі.

Сюди входять ігрові симуляції, віртуальні середовища та групові ігри для навчання певних понять чи навичок безпечної поведінки. Ігрове навчання може допомогти мотивувати учнів, оскільки ігри надають можливість заохочувати активність і навчання за допомогою конкуренції, досягнень і винагород. Також гра заохочує співпрацю та взаємодію між учнями, сприяючи розвитку соціальних навичок та командної роботи.

Таким чином, ігри постають ефективним та м'яким інструментом формування безпечної поведінки. За допомогою гри учні середньої школи можуть розвивати цінні навички та усвідомлення безпеки, які стануть незамінною основою для безпечного та відповідального життя.

## **Висновки до розділу 1**

В цілому, аналіз наукової літератури підтверджує, що формування безпечної поведінки учнів є складним і багатогранним процесом. Серед різних підходів до розуміння та викладання цього аспекту хочемо виділити діяльнісно-ігровий підхід, який сприяє ефективному формуванню безпечної взаємодії між учнями середньої школи. Безпека учнів середньої школи передбачає гармонійну поведінку, відсутність негативних рис характеру та моральних вад, вибір позитивних цінностей та вміння захищати свою цілісність від можливих

негативних впливів, вміння працювати в команді та розвивати волю. Чим гармонійніше поєднання всіх ключових рис, які формують особистість, тим більш стійкою та врівноваженою є людина і тим більше вона здатна протистояти впливам, які намагаються порушити її цілісність. Безпечна поведінка передбачає психічну стійкість, гармонійну організацію психіки та здатність адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

Аналіз науково-педагогічної літератури показав, що поняття «безпечна поведінка» визначається як усвідомлення та дотримання соціальних норм і правил. Здатність контролювати свої емоції та поведінку. Культура безпеки відіграє важливу роль у підготовці підлітків до різних життєвих ситуацій, тому важливо надавати можливість розвивати навички безпечної поведінки учнів на етапі, що охоплює навчання у середній школі.

Використання ігор, інтерактивного навчання та ігрових методів, творчих проєктів є ефективними засобами для розвитку навичок безпеки. Спрямувати учня на безпечну поведінку доцільно шляхом впливу на її емоційні переживання за допомогою ігрових інструментів.

Розвиток навичок безпечної поведінки учнів середньої школи засобами гри є більш ефективним і цікавим завдяки таким механізмам: залучення та мотивація, практичне навчання, формування моделей поведінки у рольовій грі. Ігровий простір дає можливість учням висловлювати свої думки та почуття щодо безпеки, брати участь у прийнятті рішень. У такий спосіб вони відчуватимуть почуття власної гідності та братимуть на себе відповідальність за власну безпеку.

## **РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ГРИ**

### **2.1. Етапи та логіка емпіричного дослідження**

Мета нашого емпіричного дослідження – визначити особливості безпечної поведінки учнів середньої школи та розробити програму ігрових занять щодо її формування.

Для досягнення поставленої мети були поставлені наступні завдання для емпіричної частини дослідження:

1. Визначити методи та методики емпіричного дослідження.
2. Охарактеризувати прояви безпечної поведінки, характерні для учнів середньої школи.
3. Визначити рівень тривожності, самоповаги та впевненості у собі як внутрішніх показників безпеки у учнів.
4. Розробити та провести апробацію програми ігрових занять, спрямованих на формування безпечної поведінки учнів середньої школи.
5. Розробити рекомендації з формування безпечної поведінки учнів середньої школи.

Поставлені завдання визначили хід емпіричної частини роботи, який включав наступні етапи: підготовчий, діагностичний, аналітико-інтерпретаційний (математична обробка отриманих даних).

На підготовчому етапі підбирався комплекс діагностичних методик, адекватних предмету дослідження. Опис методик, що використовувались в дослідженні, наведено нижче.

Всі відібрані діагностичні методики відповідають наступним вимогам [1]:

- відповідність меті та предмету дослідження;
- достатня репрезентативність, надійність валідності та об'єктивність тестів;
- чіткість і однозначність інструкції.

На діагностичному етапі здійснено збір емпіричних даних за обраними методиками. Далі проводились обрахунки та математична обробка даних, отримані результати зносились до таблиць.

На діагностичному етапі дослідження були використані наступні методики:

- Методика вимірювання рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора);
- Тест-опитувальник Райдаса (Ryden's SelfConfidence Scale);
- Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale);
- Також було використано Шкали самооцінки параметрів безпечної поведінки учнів.

Обрані методики відображають різні аспекти, які можуть впливати безпечну поведінку учнів в шкільному середовищі.

Шкала Дж. Тейлора дозволяє визначити рівень тривожності, пов'язаної з реакціями на небезпечні ситуації. Тест-опитувальник Райдаса вимірює впевненість у собі, що є важливим аспектом безпечної поведінки. Шкала самоповаги Розенберга вказує на ставлення до власної особистості, а шкали діагностики безпечної поведінки допомагає зрозуміти конкретні сфери, які потребують уваги в процесі розвитку безпечної поведінки [1].

Результати аналізу отриманих емпіричних даних дали можливість зробити певні висновки щодо особливостей формування безпечної поведінки учнів. З

точки зору потенціалу практичного застосування отриманих результатів можна визначити необхідність розробки програм для формування безпечної поведінки учнів засобами гри.

У виборці взяли участь учні сьомих класів КЗ Роздільнянського міського ліцею № 1 Роздільнянської міської ради Одеської області. Загальна кількість досліджуваних становила 27 учнів.

Під час проведення емпіричного дослідження нам вдалося систематично вирішити поставлені завдання, спрямовані на визначення особливостей безпечної поведінки учнів середньої школи та розробку програми ігрових занять для її активного формування.

Діагностичний етап дозволив застосувати різноманітні методики для вимірювання рівня тривожності, впевненості у собі, самооцінки та інших параметрів, які відображають психологічні особливості учнів. Ці методи відповідали вимогам об'єктивності, валідності та репрезентативності.

## **2.2. Методики діагностики проявів безпечної поведінки учнів середньої школи**

**Тест-опитувальник Райдаса** (Ryden's SelfConfidence Scale) є психодіагностичним інструментом, орієнтованим на виявлення рівня впевненості у собі (асертивності) за допомогою набору закритих питань, що покликані розкрити наявний у людини рівень впевненості у собі, рівень асертивності.

Методика дозволяє дослідити ступінь впевненості в собі та слабкі місця. Методика є універсальною без обмежень по освіті, соціальному статусу та ін. Тест Райдаса складається з 30 тверджень, які описують різні типи поведінки.

Для кожного запитання передбачено по 5 варіантів відповіді: від «дуже схоже на мене» до «зовсім не схоже на мене». Кожній відповіді належить певна кількість балів з позитивним або негативним значенням. Їх сума і є процентом впевненості. Важливою умовою тесту було відмічати у відповідях свою думку, а не думку оточуючих. Також було сказано не роздумувати довго над відповідями та вказувати перше, що приходило на розум, задля запобігання механізму захисту, який може виникнути при тривалому обдумуванні питання. Це забезпечить достовірність результатів тестування.

Впевнена в собі людина володіє такими якостями, що проявляються в діяльності, в манері поведінки і мови. Це такі якості: цілеспрямованість, наполегливість, готовність ризикувати; усвідомлення себе господарем власної долі, відповідальність за все, що відбувається у житті, самостійність у прийнятті рішень; активне і неупереджене сприйняття дійсності, хороша орієнтація в ній; прийняття себе та інших такими, якими вони є відкритість і доброзичливість у вираженні своїх почуттів і думок. емоційна врівноваженість, делікатність у стосунках з людьми в поєднанні з твердістю у справі. гнучкість поведінки з урахуванням обставин, що змінилися, індивідуальний підхід до людей, стимулювання інших людей шляхом підбадьорювання, підтримування, щирого захоплення їхніми успіхами.

**Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale)** – це особистісний опитувальник для вимірювання рівня самоповаги.

Опитувальник створювався і використовувався як одновимірний, хоча, проведений пізніше, факторний аналіз виявив два незалежні фактори: самоприниження и самоповагу:

Самоповага – це суб'єктивна оцінка людиною себе як внутрішньо позитивного або негативного до якійсь мірі. Сюди також входить впевненість у

своїй цінності; ствердну принцип по відношенню до права жити і бути щасливим; комфорт при своєчасному затвердженні своїх думок, бажань і потреб; почуття, що радість – це невід'ємне право. Чим вище одна, тим нижче інша.

Самоприниження може бути наслідком депресивного стану, тривожності і психосоматичних симптомів; самоповагу є причиною і наслідком активності в спілкуванні, лідерства, почуття міжособистісної безпеки. Обидва чинники безпосередньо залежать від ставлення до рецензента його батьків в дитинстві.

Опитувальник складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири градації відповідей, кодованих в балах за запропонованою схемою.

**Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора)** призначена для вимірювання проявів тривожності. Шкала складається з 50 тверджень, на які учень повинен відповісти «так» або «ні». Ця методика дає можливість точно визначити рівень тривоги у досліджуваних. Можливо також за допомогою неї прослідкувати динаміку змін тривожності, і її наявність взагалі.

Ця методика не лише визначає наявність тривожності, але й дозволяє визначити її інтенсивність та напрямок. Отримані результати надали можливість прослідкувати ступень тривожності серед учнів, що має велике значення для розуміння та адаптації підходів.

### **Шкали оцінки параметрів безпечної поведінки учнів**

Шкали розроблені для визначення рівня безпечної поведінки учнів базової середньої школи та можуть бути застосовано для комплексного вивчення безпечної поведінки учнів у різних аспектах життя учнів. Загальна конкретизація та деталізація отриманих результатів за допомогою цих методик надає змогу не лише виявити проблемні аспекти, але й розробити ефективні педагогічні стратегії для формування безпечної поведінки учнів середньої школи

Отже, діагностика проявів безпечної поведінки учнів середньої школи включає в себе аналіз та опис даних за трьома психодіагностичними інструментами: тест-опитувальник Райдаса, шкала самоповаги Розенберга та методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора). Безпосередньо інформацію про прояви безпечної поведінки учнів отримано за допомогою Шкал самооцінки параметрів безпечної поведінки учнів. Тест-опитувальник Райдаса виявився інформативним інструментом для визначення рівня впевненості у собі та асертивності учнів. Шкала самоповаги Розенберга дозволила вимірити рівень самоповаги учнів. Виявлення двох факторів – самоповаги та самоприниження, дозволило отримати глибоке розуміння ставлення особистості до себе. Цей інструмент важливий для виявлення особистісних резервів та можливостей для самовдосконалення. Методика визначення рівня тривожності (Шкала Дж. Тейлора) є важливим інструментом у вивченні тривожності учнів. З його допомогою ми визначили рівень тривоги учнів під час нашого дослідження. Нарешті, Шкал самооцінки параметрів безпечної поведінки учнів виявились інструментом для комплексного вивчення безпечної поведінки учнів у різних аспектах їхнього життя. Загальна конкретизація та деталізація отриманих результатів за допомогою цих методик надає змогу не лише виявити проблемні аспекти, але й розробити ефективні педагогічні стратегії для формування безпечної поведінки учнів середньої школи.

### **2.3. Програма ігрових занять, спрямованих на формування безпечної поведінки учнів середньої школи**

В сучасному світі, де зростає кількість викликів та небезпек, уміння адаптуватися та реагувати на різноманітні ситуації стає критично важливим. Крім

того, володіння навичками безпечної поведінки сприяє створенню здорового середовища навколо себе та участі в будівництві безпечного та гармонійного суспільства. Ми вважаємо, що важливою складовою організації розвитку навичок безпечної поведінки учнів, є впровадження відповідної програми у освітній процес закладів загальної середньої освіти з використанням ігрових засобів, інструментів та методів.

Етапи реалізації програми та робота з формування компетентностей безпечної поведінки засобами гри:

- перший етап – постановки цілей і завдань;
- другий етап – складання програми, здійснення підбору, розробки і констатації заходів, вибір найбільш продуктивних методів її реалізації;
- третій етап – підбір учасників, формування складу виконавців, визначення термінів реалізації програми.

Метою програми є розвиток навичок безпечної поведінки учнів, а саме:

1. Зміцнення психологічного стану, розвиток емоційної стійкості, самокорекції та саморегуляції;
2. Набуття учнями спеціальних знань, умінь, що сприяють підвищенню компетентностей безпечної поведінки: динамізм волі, толерантність, емпатія, асертивність, супресія, копінг-стратегій, антиципація, критичне мислення та впевненість, вміння працювати в команді, відповідальність;
3. Набуття учнями знань, інформації про небезпеки та небезпечні предмети навколишнього середовища під час військового та після військового часу.

Реалізація програми відбувається у трьох етапах: орієнтувальному (1 заняття); корекційно-розвивальному (14 занять); завершальному (1 заняття).

Структура заняття:

Вступна частина (теоретична, що складається з інформаційного матеріалу):

- Налаштування на роботу. Мотивація (Досягнення емоційної рівноваги. Психосоматичне розслаблення).
- Заглиблення в тему Піраміда проблемних запитань

Основна частина (практична, складена з тренінгових вправ, ігор, методів моделювання різних моделей поведінки, вправ самоконтролю тощо.):

- Розкриття теми. Виклад матеріалу: ігри, вправи, завдання, творчі форми роботи

Завершальна частина:

- Узагальнення. Формулювання головної думки, умовивід.
- Рефлексія. Формування емоційного відгуку щодо предмета обговорення на занятті.

Отже, програма формування безпечної поведінки містить 16 занять, що проводяться упродовж навчального року та складається зі спеціалізованих, ігрових методів роботи, орієнтованих на вирішення поставлених завдань.

Таким чином, впровадження програми формування безпечної поведінки засобами гри дозволить підвищити рівень психологічної стійкості, вміння працювати в команді, підготовленості загалом до небезпек військового часу.

Програма для формування безпечної поведінки підлітків враховує комплексність, креативність, принцип «внутрішнього спостерігача» і зміцнення позитивних установок, а також сприяє структурній цілісності, індивідуальній пристосованості та збереженню звичного самопочуття. Збагачення знань та навичок учнів сприяє розвитку їхньої психологічної стійкості та сприйняттю світу навколо з сучасних безпечних поглядів.

Ігрові вправи направлені на заохочення учнів аналізувати й критично осмислювати інформацію, яку вони отримують зі ЗМІ та інших джерел. Впроваджено обговорення з учнями можливих негативних наслідків від

неправильних уявлень про цінності, які можуть призвести до ризикованої поведінки та інших проблем.

Впроваджені інноваційні підходи при складанні програми ігрових занять «Безпечний крок» спрямовані на вивчення та усвідомлення учнями середньої школи архітектоніки безпечної поведінки. Використані інтерактивні методи, діалог та рольові ігри для активного залучення учнів до обговорення моральних питань та цінностей. Ігрові вправи, завдання, спрямовані на розвиток в учнів навичок розвиненої волі, відповідального прийняття рішень.

Використані сценарії, які включають реальні ситуації, де учні можуть вивчати та практикувати уміння приймати виважені рішення. Застосовані тренінгові вправи, ігри (стратегічні ігри, екшн-ігри, рольові тощо), методи моделювання різних моделей поведінки, наглядно-повчальні відео, квести арт. засоби, естафети.

Учасники програми будуть вивчати навички мирного вирішення конфліктів, і цей процес буде реалізований через інтерактивні, командні та індивідуальні ігри. Вони дізнаються, як будувати позитивні стосунки з іншими людьми, контролювати свою поведінку та знаходити конструктивні рішення проблем, використовуючи захопливі ігрові сценарії. Цей елемент програми сприятиме розумінню учнями природи конфліктів, а також вихованню в них відповідального ставлення до своєї ролі в конфліктних ситуаціях. Засвоєння навичок мирного вирішення конфліктів стане можливим завдяки ігровим сценаріям, які допоможуть учням знаходити та застосовувати способи конструктивного вирішення непорозумінь, сприяючи не лише їхньому власному благополуччю, а й покращенню міжособистісних відносин.

Наша програма акцентує на розвитку учнівської готовності приймати різні точки зору та бути більш емпатичними. Ми використовуємо ігрові методи,

вправи та тренінги активного слухання для створення сприятливого середовища, де учасники можуть краще розуміти погляди інших та проявляти інтерес до них. Цей аспект програми допомагає учням розвивати свою емпатію, розуміти почуття та потреби інших осіб. Завдяки іграм, вправам та тренінгам, ми надаємо можливість учням не лише глибше розуміти різні погляди, а й сприяємо гармонійним стосункам, а також спільному вирішенню проблем та конфліктів. Вміння визнавати свої помилки.

Один з основних аспектів цієї програми – це навчання учнів важливості самопізнання та вміння визнавати свої помилки. Програма створена з метою культивувати у підлітків позитивний підхід до власних недоліків та виявлення доброзичливості до інших. Це надає можливість учням аналізувати свої дії та вчинки, розпізнавати свої помилки і виробляти позитивний внутрішній діалог.

Програма фокусується на використанні ігор для розвитку здатності учнів чесно визнавати свої помилки. Ця концепція впроваджується через інноваційні ігрові сценарії, перегляд відео-мультфільмів, які заохочують учнів визнавати та аналізувати свої помилки. Використання ігор, групових вправ та ситуативних ігрових завдань дозволить учням визнати свої помилки та емоційно зануритися в процес навчання на них. За допомогою цих ігрових інструментів учні не лише будуть сприймати свої помилки як невід'ємну частину навчання, а й розробляють стратегії для подальшого вдосконалення.

У рамках цього елементу програми, ми акцентуємо на розвитку здатності учнів об'єктивно оцінювати власні дії та приймати обґрунтовані рішення для виправлення помилок. Ця навичка важлива для особистісного зростання та самопізнання. Використовуючи ігрові методи та симуляції ситуацій, програма стимулює учнів аналізувати свої вчинки, розпізнавати помилки та виявляти шляхи їх виправлення. Гравці будуть втілювати різні ролі та приймати важливі

рішення в ігровому форматі, що допомагатиме їм розвивати критичне мислення та вміння адекватно реагувати на власні помилки. Цей ігровий підхід до розвитку об'єктивності та вміння приймати вірні рішення сприяє не лише особистісному зростанню учнів, але й навчає їх ефективно коригувати свої дії для досягнення позитивних результатів.

Учасники програми вивчатимуть асертивні методи вираження власних потреб та побажань, які дозволяють досягати мети без агресії чи пасивності. Програма базується на принципах конфліктології, що допомагає розуміти природу конфліктів та шляхи їх розв'язання. Учні навчатимуться виявляти загрозові ситуації в спілкуванні та використовувати комунікаційні навички для досягнення конструктивних рішень без конфліктів. Цей елемент програми розвиває навички ефективної комунікації та вираження своїх потреб, що сприяє збереженню гармонійних відносин з іншими і допомагає учням досягати своїх цілей без надмірних конфліктів.

Використовуючи ігрові методики, учасники програми навчатимуться ефективно виражати свої думки та почуття, дотримуючись основних норм ввічливого спілкування. Програма включає в себе ігри, вправи та методи, спрямовані на розвиток навичок ввічливого спілкування. Учні отримають можливість вивчати та вдосконалювати свою здатність бути ввічливими, виражати свої думки чітко та поважно, використовуючи ігровий підхід для максимального залучення учасників. Цей аспект програми сприяє розвитку навичок взаємодії та покращенню комунікативних навичок учнів, допомагаючи їм встановлювати позитивні та ввічливі контакти під час спілкування.

Ігрові методики використовуються для поліпшення комунікативних здібностей учнів. Учасники програми отримають можливість вивчати та вдосконалювати навички ефективного висловлювання власних думок та

почуттів, дотримуючись основних норм уважного спілкування. Програма включає в себе ігри, вправи та методи, спрямовані на розвиток уважного слухання, що допомагає розуміти точку зору інших людей. Учні вивчатимуть активне спілкування, вміння ставити запитання та виявляти інтерес до думок інших за допомогою цікавих ігрових сценаріїв. Цей аспект програми сприяє розвитку навичок взаємодії та поліпшенню комунікативних вмінь учнів, допомагаючи їм розвивати вміння слухати інших особисто та поважно реагувати на представлені думки.

Учні будуть навчатися правилам безпечного ведення себе в різних ситуаціях, таких як дорожній рух, безпека вдома, безпека на природі тощо. Програма включатиме в себе знайомство з різними предметами, які можуть бути небезпечними, та навчання, як їх оберігати та користуватися ними в безпечний спосіб, використовуючи ігровий підхід для ефективного засвоєння знань. Цей аспект програми сприяє підвищенню рівня обізнаності учнів щодо правил безпечної поведінки у різних ситуаціях та навчає їх бути обережними з потенційно небезпечними предметами. В результаті цього, учні зможуть краще захищати своє здоров'я та безпеку, використовуючи отримані знання у практичних ситуаціях.

Програма включатиме в себе знайомство з різними небезпечними предметами, які можуть бути небезпечними, і навчання, як їх оберігати та користуватися ними в безпечний спосіб. Важливо зазначити, що цей аспект програми також включає ігровий елемент. Ігри створюють можливість для учнів навчатися цим важливим навичкам у веселій та цікавій формі. Ігри підсилюють сприйняття матеріалу та сприяють кращому розумінню і застосуванню цих навичок у реальному житті. Вони роблять навчання більш доступним та цікавим для учнів. Цей аспект програми сприяє підвищенню рівня обізнаності учнів щодо

правил безпечної поведінки у різних ситуаціях та навчає їх бути обережними з потенційно небезпечними предметами. В результаті цього, учні зможуть краще захищати своє здоров'я та безпеку.

Програма ігрових занять з розвитку навичок безпечної поведінки учнів середньої школи «Безпечний крок» заснована на концептуальних засадах розвитку і виховання учнів середньої школи з урахуванням основних аспектів особистісно-орієнтованої моделі шкільної освіти, її характеру, вікових особливостей та індивідуальних здібностей, дотримання принципів гуманізації та демократизації.

В основі програми закладено три базові компоненти розвитку та становлення особистості:

1. Психологічна стриманість та емоційний контроль, розвиток волі;
2. Міжособистісні навички (комунікативні, командні навички);
3. Безпека та обізнаність про небезпеки.

В програмі реалізуються наступні форми роботи з учнями:

- ігрові вправи;
- рольові, стратегічні, естафетні та інші ігри;
- перегляд відеоматеріалів з основ безпечної поведінки;
- бесіди, інструктаж;
- квести;
- ігри з моделюванням ситуації безпечної поведінки в надзвичайних ситуаціях;
- логічні завдання та аналіз небезпечних ситуацій вирішується за допомогою настільних ігор;
- асфальтні ігри (лабіринти) – в яких кожен гравець подорожує «дорогою» від підліткового віку до дорослого проходячи перешкоди. Кожне поле

представляє ситуацію, пов'язану з безпечною та небезпечною поведінкою де гравці навчаються приймати рішення, які сприяють безпеці, здоров'ю з вирішенням небезпечних ситуацій.

Увага зосереджується не тільки на навчанні учнів нормам і правилам безпечної поведінки, а й на стриманості та емоційному контролю, обачності, вмінню швидко аналізувати та орієнтуватися, реагувати і діяти в екстремальних ситуаціях і цінності власного життя, навколишнього середовища, толерантності та емпатії. Ключове значення надається підготовці учнів до сприйняття інформації про безпеку і практичним діям в надзвичайних ситуаціях.

По завершенню кожного заняття проводиться рефлексія – це інструмент для розуміння та розробки стратегій безпечної поведінки в різних ігрових ситуаціях. Цей процес допомагає учням не лише усвідомити власну поведінку, але й дослідити її мотиви та наслідки.

Роль рефлексії у процесі формування безпечної поведінки учнів засобами гри є важливою та багатогранною, рефлексія буває як свідомою, так і несвідомою і впливає на розвиток суб'єктності. У процесі рефлексії суб'єкт активно формує і розвиває цілі. Ці цілі охоплюють різні аспекти діяльності, спілкування, дії та споглядання. У процесі рефлексії суб'єкт хоча б частково усвідомлює свої мотиви, наслідки дій та поведінки. Учасники самостійно виокремлюють та обговорюють свої реакції на різні ситуації, ставити власні цілі участі в грі та оцінювати наслідки своїх дій.

В нашій програмі з формування безпечної поведінки учнів середньої школи засобами гри ефективно використовується активне навчання, яке відповідає безпосередній участі кожного учня в процесі засвоєння матеріалу та активній участі у всіх виданнях діяльності, які відбуваються в класі, школі. Ігри, які використовуються для цього в програмі, допомагають навчитися розпізнавати

небезпечні ситуації, уникати їх та реагувати на них. Учні вивчають важливі принципи фізичної безпеки через практичний досвід та взаємодію з іншими учасниками. Вони можуть експериментувати, робити помилки та отримувати незабутні враження.

При розробці програми ігрових занять «Безпечний крок» були прийняті до уваги принципи копінг-стратегій, тобто подолання труднощів, щоб створити активний і комфортний ігровий досвід. Наприклад, у грі були моменти затишшя, і перерви могли бути коротшими, коли гравці могли відпочити від напруженого ігрового процесу. Крім того, було введено обмеження часу гри, щоб гравці могли контролювати свій час і уникати перевтоми. Програма також спрямована на вирішення соціальних аспектів гри та створення можливостей для взаємодії та спілкування між гравцями, які можуть сприяти почуттю спільності та підтримки.

Використовуючи ці підходи, ми не тільки забезпечимо якісний ігровий процес, але і врахуємо психологічний комфорт гравця, щоб поліпшити його позитивний ігровий процес. Учні працюють над вирішенням складних проблем, виявляють та розвивають свої навички спілкування та співпраці.

При розробці нашої програми ми врахували дослідження американського вченого Дугласа Кербі, який здійснив аналіз ефективних програм з формування безпечної поведінки, профілактики ризикованої поведінки серед підлітків та визначив, що [32]:

1. У межах програми мають бути сформовані не лише знання, а й мотивація та поведінкові навички;
2. Ефективні програми включають як мінімум 14 занять та реалізуються у малих групах;
3. Ефективні програми базуються на конкретних принципах та нормах, що включені у вигляді «меседжів» до кожного заняття;

4. Ефективні програми відпрацьовують навички моделювання життєвої перспективи;
5. Ефективні програми включають у себе роботу за методикою «рівний – рівному», тобто коли учнів навчають однолітки.

Висновок: У сучасній науковій педагогічній та психологічній літературі розглядаються різні варіації ігрових вправ для навчання школярів. Однак успіх навчального процесу не гарантується механічним використанням інтерактивних ігор.

Саме тому ігрова програма була створена для індивідуалізованого і ефективного формування навичок безпечної поведінки учнів з урахуванням особистісних особливостей, рівня тривожності, впевненості в собі і самооцінки, виявлених в ході діагностики.

Розроблені ігри містять сценарії і завдання, спрямовані на зниження тривожності і підвищення стресостійкості. У гравців є можливість попрактикуватися в подоланні стресових ситуацій і розвинути емоційну стійкість.

## **Висновки до розділу 2**

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей формування безпечної поведінки учнів середньої школи засобами гри, включало три етапи: підготовчий, діагностичний, аналітичний. На підготовчому етапі здійснювався пошук та вивчення наукового матеріалу, пошук і відбір методик, була сформована вибірка дослідження, визначено організаційні умови проведення дослідження; на діагностичному етапі проведено заплановані

вимірювальні процедури. Усі вимірювальні процедури виконувалися з дотриманням необхідних вимог, які стосуються достовірності, точності, адекватності методик. На аналітико-інтерпретаційному етапі проводився аналіз отриманих результатів, їх інтерпретація та узагальнення.

Комплекс психодіагностичних методик склали: методика вимірювання рівня тривожності шкала Дж. Тейлора, опитувальник впевненості Райдаса, шкала самооцінки Розенберга і Шкали самооцінки параметрів безпечної поведінки учнів для виявлення конкретних аспектів, що вимагають поліпшення і розвитку.

Розроблена та складена програма ігрових занять «Безпечний крок» з урахуванням потреб і навичок, виявлених в ході діагностики. Елементи гри включають ситуації, які допомагають учням ефективно реагувати на стрес і розвивають навички емоційної саморегуляції.

Інструменти гри також спрямовані на підвищення самооцінки, щоб учні відчували себе важливими та цінними, що може вплинути на їх мотивацію дотримуватися безпечної поведінки. Крім того, ігрова програма надає учням можливість грати в різних ситуаціях, де вони можуть вчитися і вдосконалювати свої навички безпечної поведінки. Це можуть бути ситуації в школі, на дорозі, вдома або в інших соціальних ситуаціях.

## **РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ГРИ**

### **а. Характеристики проявів безпечної поведінки учнів середньої школи**

Важливими аспектами безпечної поведінки є підтримка з боку батьків та вчителів, соціальна адаптація, навички співпраці та саморегуляції, а також підтримка з боку однолітків та емоційний зв'язок зі школою. Важливо також наголошувати на позитивних соціальних цінностях і толерантності до різних груп у суспільстві.

Однак науковий аналіз вказує на необхідність подальших досліджень для кращого розуміння та визначення цих характеристик, а також для розробки ефективних освітніх ігрових програм і стратегій, спрямованих на формування безпечної поведінки серед підлітків.

Освоєння учнями середньої школи таких важливих навичок та якостей як обізнаність, усвідомлення ризиків та наслідків, критичне мислення, антиципація, дотримання правил і норм безпеки, мирне вирішення конфліктів, толерантність, емпатія, психологічна стійкість та емоційний контроль, асертивність, соціальна відповідальність, позитивна ціннісна та моральна орієнтація, гармонійні взаємовідносини, комунікабельність, стає підґрунтям та орієнтиром освітньої ігрової програми з формування безпечної поведінки учнів середньої школи (підлітків).

Даний розділ містить результати діагностики рівня розвитку навичок безпечної поведінки учнів середньої школи за допомогою обраних методик.

На рисунку 3.1. показані результати, отримані за допомогою шкал оцінки параметрів безпечної поведінки, використаних для вивчення параметрів безпечної поведінки. Оцінка за шкалами здійснювалась в діапазоні від 1 до 5 балів.

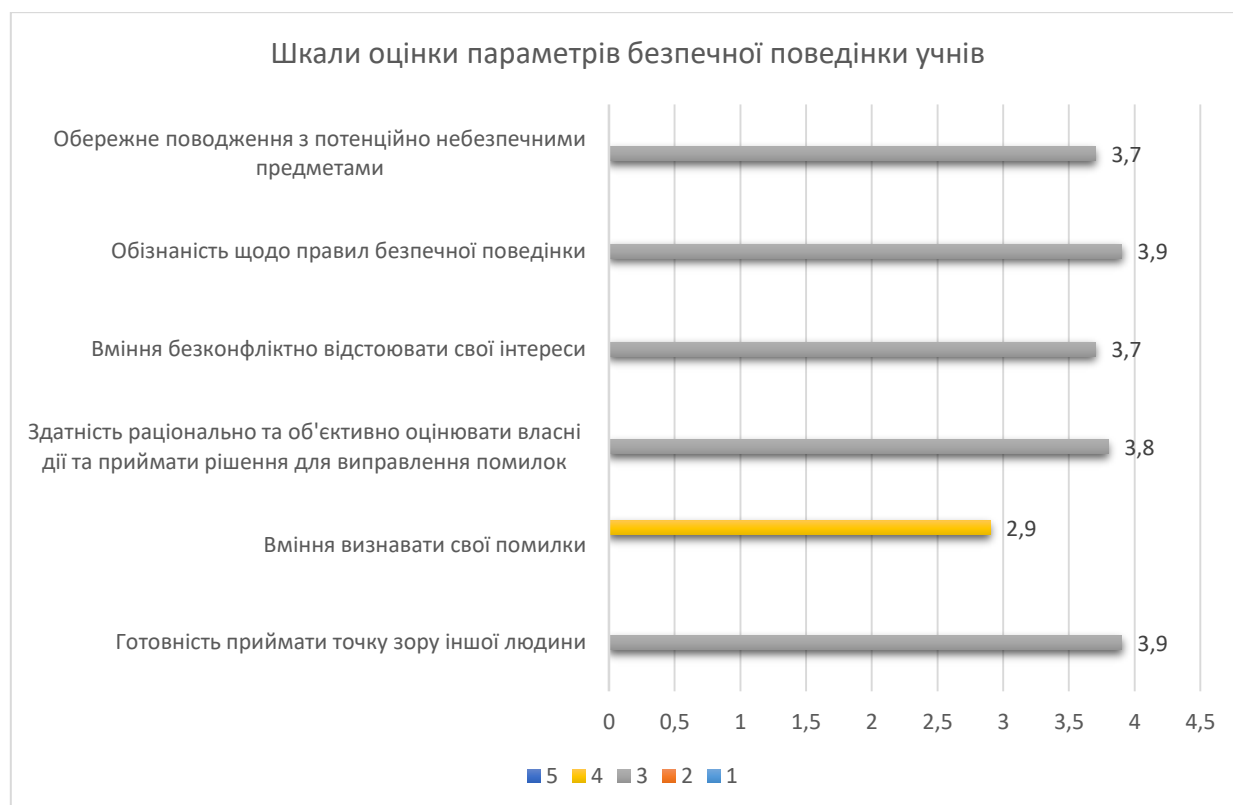


Рис. 3.1. Результати діагностики за шкалами оцінки параметрів безпечної поведінки учнів

За результатами попереднього анкетування діагностики компетентностей безпечної поведінки виявлено конкретні області, де респондентам слід активно розвивати навички безпечної поведінки.

Готовність приймати точку зору іншої людини: Хоча бал за цією компетенцією вищий (середній бал 4.1), варто зосередити увагу на розвитку цієї навички, зокрема, удосконаленні готовності розглядати погляди інших осіб у різних ситуаціях.

Вміння визнавати свої помилки: Загальний рівень вищий (середній бал 3.85), конкретність виявляється у низьких оцінках за останнім пунктом (2,7), що вказує на потребу активного розвитку в усвідомленні та виправленні власних помилок.

Здатність раціонально та об'єктивно оцінювати власні дії та приймати рішення для виправлення помилок: Із загальним балом 3.77, необхідно активно працювати над розвитком цієї компетенції, зокрема, удосконалення здатності об'єктивно оцінювати власні дії та ефективно приймати рішення для виправлення помилок.

Вміння безконфліктно відстоювати свої інтереси: Хоча загальний бал високий (середній бал 3.94), у певних випадках низькі оцінки (3.7) вказують на необхідність уточнення стратегій взаємодії та вирішення конфліктів.

Обізнаність щодо правил безпечної поведінки:

Загалом низький бал 3.54 вказує на необхідність активного навчання та усвідомленого використання правил безпеки для забезпечення безпеки.

Обережне поводження з потенційно небезпечними предметами: Із загальним балом 3.6, слід активно розвивати здатність управляти ризиком у взаємодії з небезпечними предметами для забезпечення безпеки.

Результати діагностики рівня самоповаги учнів ми можемо подивитися у рисунку 3.2.

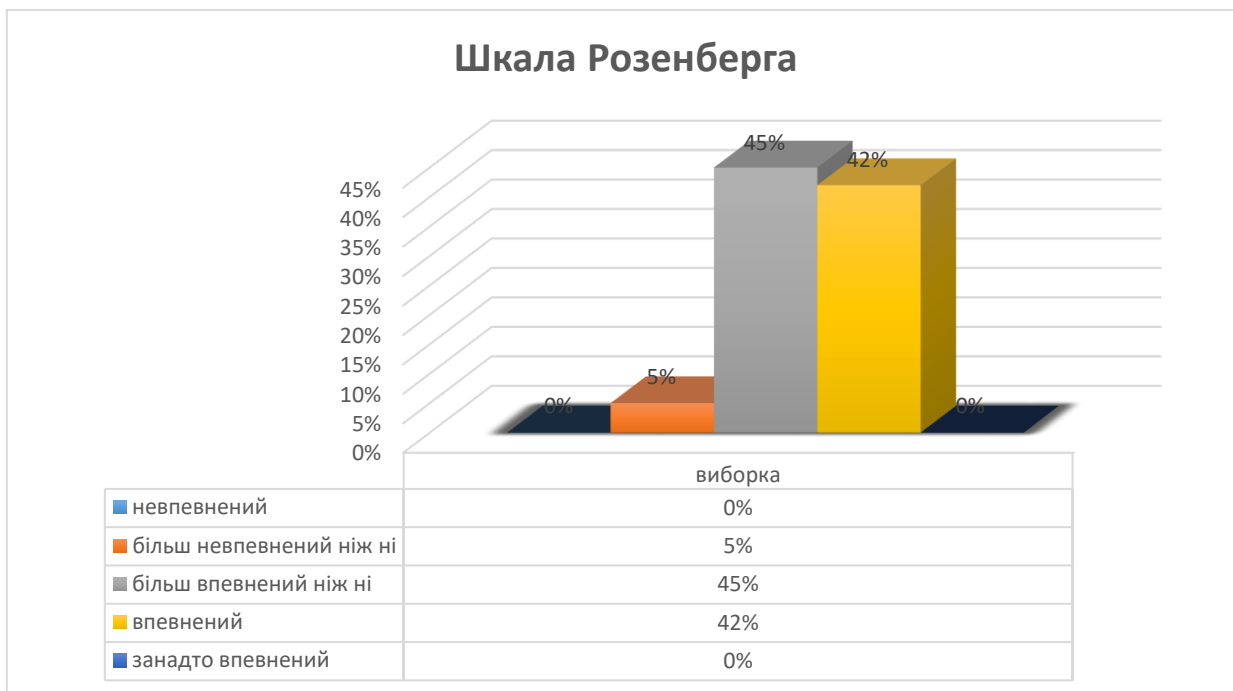


Рис. 3.2. Результати діагностики рівня самоповаги учнів

На підставі аналізу результатів за шкалою Розенберга можна зазначити, що більшість учасників виявилися впевненими чи більш впевненими. Проте важливо враховувати, що значуща кількість респондентів відчуває не впевненість (5%) та більшу не впевненість (45%), що вказує на потребу удосконалення та розвитку навичок в цій області.

Вищий відсоток більшої не впевненості (45%) підкреслює важливість ініціатив для надання інформації та освітніх ресурсів з правил безпечної поведінки. Необхідно активно впливати на збільшення обізнаності та відповідальності учасників щодо їхньої особистої безпеки.

Ознайомитись з результатами вибірки даних рівня тривожності учнів середньої школи в рамках нашого дослідження продемонстровано у рисунку 3.3.

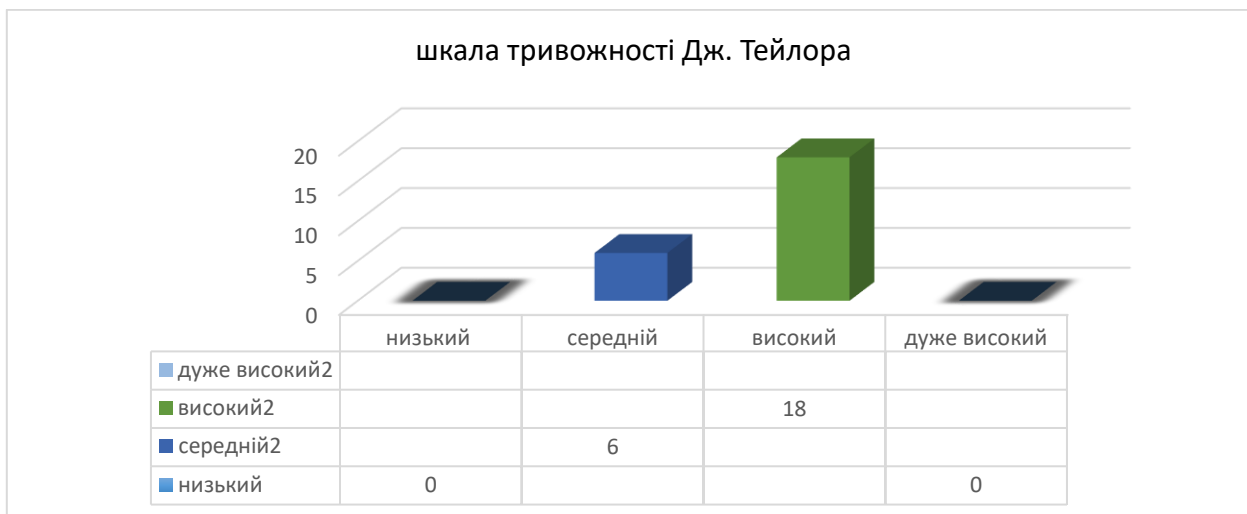


Рис. 3.3. Результати діагностики за шкалою тривожності

Результати діагностичного тесту за шкалою тривожності Дж. Тейлора показують, що рівні тривожності учнів, розподілені за категоріями.

Важливо зазначити, що є представники з дуже високим (0), високим (18) та середнім (3) рівнями тривожності. Це свідчить про те, що тривожні реакції учнів є різноманітними і можуть свідчити про індивідуальний характер тривожності учнів.

У зв'язку з високим та дуже високим рівнем тривожності слід приділити увагу розробці та впровадженню індивідуальних стратегій психологічної підтримки та розвитку навичок подолання стресу. Детальне дослідження чинників, що спричиняють тривожність, допоможе визначити ефективні підходи до психологічної підтримки та забезпечити психічне благополуччя учнів.

Рівень впевненості учнів ми вимірювали за допомогою вибірки використовуючи тест-опитувальник Райдаса, результати якого продемонстровані у рисунку 3.4.

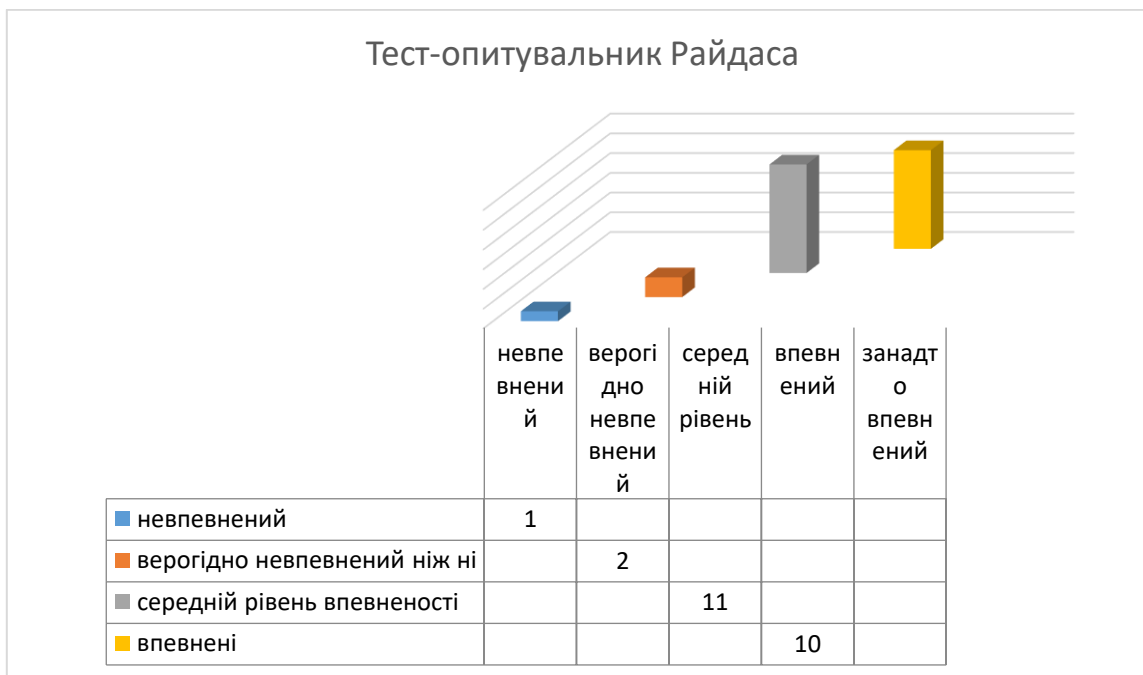


Рис. 3.4. Результати діагностики впевненості у собі

За результатами діагностування за методикою Райдаса виявлено, що 45% учасників вибірки відчувають себе впевненими, в той час як 55% позначають середній рівень впевненості (11 осіб) і непевненість (1 особа). Важливо визначити, як взаємодія між цими групами може впливати на загальну динаміку групи та особистісний розвиток учасників.

З урахуванням того, що 55% учасників мають середній рівень впевненості, рекомендується провести індивідуальні консультації для визначення конкретних потреб та розробки індивідуальних планів розвитку.

Кількість учнів, які відчувають непевненість (1 особа), вказує на необхідність глибшого вивчення причин цього стану та розробки персоналізованих підходів до допомоги у подоланні цього відчуття.

Оцінюючи конкретні відповіді учасників на методику Райдаса, можна ідентифікувати аспекти, що викликають невпевненість, та призначити додаткові ресурси для подолання цих перешкод.

Посилання на високий рівень впевненості (10 осіб) може вказувати на можливості організації групових заходів чи тренінгів для зміцнення самовизначеності та лідерських якостей цієї групи.

Отже, проведений аналіз результатів вибірки дозволив визначити кілька ключових аспектів, що вимагають уваги для розвитку безпечної поведінки серед учасників. Високий рівень невпевненості у прийнятті точки зору інших (2,5 бала) та обмежена обізнаність щодо правил безпечної поведінки (середній бал 3,54) створюють необхідність для систематичної роботи над підвищенням обізнаності та розвитком комунікативних навичок.

Однією з ключових висновків результатів вибірки є потреба у впровадженні комплексної програми з розвитку безпечної поведінки. Ця програма має охоплювати різні аспекти, включаючи роботу над комунікативними навичками, збільшення рівня обізнаності щодо правил безпеки, розвиток емпатії та вдосконалення навичок самооцінки.

Низькі бали у визначенні своїх помилок та об'єктивній оцінці власних дій (середній бал 3,85) підкреслюють важливість включення елементів психологічної підтримки та тренінгів самосвідомості.

З урахуванням цих аспектів, програма з розвитку безпечної поведінки може ефективно сприяти створенню безпечнішого та взаємо-зрозумілого оточення для всіх учасників. Важливо впроваджувати програми самооцінки, які допоможуть учасникам розширити свої знання та розуміння власних навичок безпечної поведінки. Засоби стимулювання самооцінки можуть сприяти більш

об'єктивному сприйняттю своїх дій та відкриттю простору для подальшого розвитку.

Однією з ключових рекомендацій є забезпечення можливостей для консультування чи участі в тренінгах з психологічної підтримки, особливо для тих, хто відчуває невпевненість чи більшу невпевненість. Зосередження на підвищенні психологічної стійкості та впевненості може позитивно вплинути на рівень безпеки та довіру до власних здібностей. Загальна тенденція до впевненості, створює позитивні передумови для ефективного впровадження педагогічних інтервенцій та розробки програм, спрямованих на формування безпечних моделей поведінки в учнів загальноосвітніх шкіл.

### **3.2. Результати апробації програми ігрових занять, спрямованих на формування безпечної поведінки учнів середньої школи**

Програма «Безпечний крок» була апробована серед учнів 7-х класів з метою визначення її ефективності у розвитку комунікативних навичок, вміння тримати контроль над власними емоціями та формування навичок безпечної поведінки.

Етапи апробації:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі визначалися основні цілі та завдання програми, обиралися учасники та формулювалися очікувані результати.
2. Втілення програми. Проводились ігрові заняття, включаючи рольові ігри, логічні завдання та ігри з моделюванням ситуацій безпечної поведінки. Застосовувалися також інші методи, описані в програмі. Програмні ігрові заходи проводились під час позакласних годин безпеки, з урахуванням

активності та зацікавленості учасників, враховуючи можливу конкуренцію із іншими позакласними заходами.

Під час впровадження програми вивчались правила безпеки в різних ситуаціях (дорожній рух, вдома, на природі) з інтерактивним підходом. Використовувалися ігрові методики для закріплення знань щодо обережного поводження з небезпечними предметами. Після кожного заняття проводилась рефлексія та обговорення з учнями для отримання їхнього враження, що давало можливість розуміння та оцінки ефективності програми.

В програмі була впроваджена система постійної мотивації для учасників, враховуючи їхні індивідуальні потреби та інтереси, з метою забезпечення постійної участі у програмі. Застосовувались діагностичні методики та шкали, спостереження для збору даних щодо задоволеності учнів програмою, їхньої активності та практичного використання отриманих знань.

Аналіз результатів включав вивчення реакцій учнів, виявлення їхнього рівня зацікавленості та розвитку в навичках безпечної поведінки. Ця реалізація програми в позакласний час у кабінеті безпеки дозволила активно взаємодіяти з учнями та впроваджувати ігрові методики для забезпечення ефективного засвоєння матеріалу, наведення прикладів та визначення практичної цінності отриманих знань.

Програма проявила свою ефективність у розвитку комунікативних навичок учнів 7-х класів. Учасники програми виявили певний прогрес у висловлюванні власних думок та умінні вислуховувати інших. Ігрові сценарії та вправи допомогли створити цікавий та підтримуючий контекст для навчання. Зауважено, що взаємодія та обмін думками під час ігрових занять сприяли розвитку уважного слухання та відкритості до точок зору інших.

Важливо врахувати, що апробація обмежена наполовину, тому рекомендується подальше вдосконалення програми та забезпечення постійної мотивації для забезпечення максимального залучення учнів у програму. Учні, які приймали участь у програмі, показали певний рівень обізнаності щодо правил безпечної поведінки в різних ситуаціях. Ігровий підхід дозволив ефективно засвоювати знання та вміння, пов'язані із захистом.

Проте, є певна неоднозначність в ефективності окремих ігрових методів, і важливо ретельно налаштовувати їх, враховуючи конкретні особливості групи учнів. Апробація показала високий рівень зацікавленості учасників у програмі. Ігрові вправи та сценарії викликали позитивні емоції та активну участь. Проте, під час апробації було виявлено окремі аспекти, які можуть бути вдосконалені для підтримання стабільної зацікавленості та активної участі на тривалий час.

Роль рефлексії виявилася важливою та багатогранною. Учні, завдяки цьому етапу, не лише усвідомили свою поведінку та реакції на ігрові ситуації, але й активно обговорювали свої мотиви та наслідки дій. Рефлексія допомогла вчасно виявляти та вирішувати можливі труднощі у розвитку навичок та адаптувати програму до потреб учнів.

Висновки: Учні набули певних знань та навичок щодо безпечного поведінки, але були виявлені моменти, які вимагають удосконалення. Було відзначено високий рівень зацікавленості учасників, але окремі елементи програми можуть бути адаптовані для більшої ефективності. Учні проявили певний прогрес у розвитку комунікативних навичок, але було виявлено, що деякі аспекти програми можуть вимагати додаткових уточнень.

Програму слід адаптувати для більшої ефективності та врахування конкретних потреб групи. Виникла потреба додатково розробити елементи програми для забезпечення стабільної зацікавленості та участі на протязі

тривалого часу. Часткова апробація програми «Безпечний крок» серед учнів 7-х класів показала загальну успішність. Проте, рекомендується провести додаткові коригування для підвищення ефективності програми, зокрема, уточнити деякі елементи для забезпечення повноцінного втілення.

### **3.3. Рекомендації з формування безпечної поведінки учнів в середній школі засобами гри**

Грунтуючись на результатах діагностичних методів, включаючи методики вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора, опитувальник тесту впевненості Райдаса, шкалу самооцінки Розенберга та шкал оцінки параметрів безпечної поведінки, були визначені кілька ключових аспектів, важливих для формування безпечної поведінки учнів. Деякі з цих аспектів будуть розглянуті нижче:

Діагностика дозволила визначити рівень тривожності учнів і їх стресостійкість. Висока тривожність може призвести до ризикованої поведінки, особливо в стресових ситуаціях.

Світ зараз стає все більш непередбачуваним та небезпечним, і учні потребують навичок і способів мислення, які дозволять їм адаптуватися до цієї невизначеності.

Завдання освіти в реаліях сьогодення, створювати можливості розвитку для учасників навчально-виховного процесу та мотивації продовжувати розвиватися протягом усього життя.

Для досягнення сформованої та розвиненої безпечної поведінки учнів вважаємо доречним запропонувати рекомендації до виконання завдань та напрямків виховної роботи:

- створення умов та безпечного ігрового простору для цілісного та гармонійного розвитку особистості;
- виховувати ціннісне ставлення до себе, вміння відстоювати власну думку поважаючи позицію інших;
- сприяти розвитку загальнолюдських цінностей, моральної самооцінки та самоповаги;
- сприяти розвитку почуття власної гідності, самоповаги та самооцінки учня;
- забезпечити процес саморозвитку, самовизначення та самореалізації та зміцнення вольових якостей;
- забезпечити розвиток власного самовизначення дитини;
- навчити прийомам самоконтролю та релаксації;

Формувати безпечну поведінку можна шляхом розробки та впровадження освітніх стратегій, які сприяють особистісному зростанню та створенню безпечного середовища. Нижче наведено кілька методів реалізації основних завдань навчально-виховної діяльності:

- пропагування безпечної поведінки з акцентом на особистісному розвитку;
- створення умов для розвитку особистого досвіду безпечної поведінки;
- реалізація індивідуального підходу до кожного учня;
- перетворення навчально-виховного процесу на місце ціннісної орієнтації та самоусвідомлення;
- систематичне вивчення та застосування на практиці сучасних педагогічних підходів;
- обмін досвідом з іншими навчальними закладами та фахівцями;
- використання інноваційних технологій та впровадження цифрових інструментів;

Ці методи спрямовані на розвиток учнів як особистостей та формування безпечної поведінки, що мотивує учнів до свідомого безпечного життя та бережного ставлення до довкілля.

Виховна орієнтація, що сприяє вирішенню основних завдань формування безпечної поведінки:

- дослідити психологічні аспекти безпечної поведінки в середній освіті, такі як сприйняття учнями ризиків та навичок управління стресом;
- розвивати навички емоційної саморегуляції та саморефлексії учнів; навчити учнів, як справлятися з конфліктами та вирішувати їх мирним шляхом;
- протидіяти та проводити заходи запобігання булінгу;
- пояснювати важливість поваги та толерантного ставлення до оточення;
- надати інформацію про небезпеки та про шляхи до свідомої безпечної поведінки;
- проінформувати про вибухо-небезпечні предмети;
- використовувати ігрові форми;
- об'єднання спільними цілями, прагненнями, ініціативою та інтересами на всіх етапах виховної діяльності.

Зазначається, що ігровий досвід вважається найкращим засобом залучення учнів до діяльності, яка сприяє більш глибокому навчанню. Нижче наведені деякі ігрові методи формування безпечної поведінки учнів:

- Розробка інтерактивних ігор, де учні подорожують від зупинки до зупинки власним «світом безпеки», отримуючи завдання та рішення для розвитку особистого досвіду у сфері безпеки.

- Облаштування ігрових майстерень, де учні створюють власні «відкриття безпеки», створюючи умови для розвитку творчості та особистого внеску у виховний процес.
- Проведення квестів, де учні вирушають у пошук самовдосконалення та освіти в сфері безпечної поведінки шляхом отримування завдань які включають в себе вивчення інформації, дискусії та самостійні дослідження, підкреслюючи важливість постійного саморозвитку.
- Організація ігрових майданчиків, де учні випробовують та застосовують інноваційні технології у навчанні понять безпечної поведінці. Це може включати використання віртуальної реальності, мобільних додатків чи інших сучасних засобів для формування навичок безпеки.
- Застосовувати ігри-діалоги, де учні висловлюють свої погляди та ідеї стосовно сучасних методів виховання та освіти в галузі безпеки та безпечної поведінки. У процесі гри знімається емоційна напруга, учні мотивуються до активного мислення, спілкування та творчості. Учні отримують інструментарій вільно висловлювати свої ідеї та долати страх перед невизначеністю.
- Розігрувати ролі в різноманітних сценаріях, пов'язаних з безпекою. Це дозволяє учням емоційно переживати ситуації та розробляти стратегії безпечної поведінки.
- Використовувати настільні ігри, які імітують реальні небезпеки. Це дозволяє учням відчувати небезпеку в безпечному середовищі та навчитися реагувати на неї належним чином.
- Ігрове проектування – учасники працюють у міні-групах над вирішенням проблемної ситуації або завдання.

- Використання мультимедійних дошок. Мультимедійні дошки – це сучасні засоби навчання, які роблять виховні заходи цікавими, інформативними та більш привабливими для учнів.

Ці ігрові методи спрямовані на активну участь учнів у власному навчанні, сприяють розвитку особистості та формуванню позитивних навичок безпечної поведінки в ігровій та креативній формі.

У більшості випадків гра виступає як допоміжний засіб, що дозволяє стимулювати дитину, розвивати її сенсомоторні навички, знизити емоційну напругу та ступінь дезадаптації; можливе застосування ігрових методів суто як психопрофілактичного, розвивального засобу.

### **Висновки до розділу 3**

Оцінка ступеню вираженості параметрів безпечної поведінки у учнів середньої школи показала, що у вибірці переважає рівень вищий за середній, але не високий. Найбільш вираженими та сформованими аспектами безпечної поведінки є: обізнаність щодо правил безпечної поведінки, готовність приймати точку зору іншої людини, вміння безконфліктно відстоювати свої інтереси, обережне поводження з потенційно небезпечними предметами. Найменш вираженим є вміння визнавати свої помилки, що вказує на необхідність розвитку критичного мислення у учнів, децентрованої позиції та відповідальності за власні дії та їх наслідки.

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили встановити, що більшість досліджуваних є впевненими чи більш впевненими в собі. За даним діагностики, 45% учасників відчувають себе впевненими, але 55% позначають середній рівень впевненості та невпевненість.

Важливо активно впливати на збільшення обізнаності та відповідальності учасників щодо їхньої особистої безпеки. При цьому домінують високий та середній рівні тривожності учнів. Це вказує на різноманітність тривожних реакцій, що вимагає індивідуальних стратегій підтримки та розвитку навичок подолання стресу.

Зосередження уваги на підвищенні психологічної стійкості та впевненості позитивно впливає на безпеку та впевненість у власних силах. Загальна тенденція до підвищення впевненості у власних силах створює позитивні передумови для ефективного впровадження розробки програм, спрямованих на формування безпечних моделей поведінки в учнів середньої школи.

Під час апробації програми «Безпечний крок» серед учнів 7-х класів виявлено позитивні тенденції у розвитку комунікативних навичок та усвідомлення важливості безпечної поведінки. Проте, слід врахувати, що апробація програми була обмежена наполовину, тож повноцінний висновок щодо її ефективності поки що неможливий.

На етапі втілення програми проведено ігрові заняття з використанням різноманітних методів, що сприяло вивченню правил безпеки та формуванню навичок безпечної поведінки. Учасники виявили зацікавленість та певний прогрес у комунікативних навичках, але окремі аспекти програми вимагають удосконалення для забезпечення стабільної зацікавленості та активної участі на тривалий час. Система мотивації та рефлексія виявилися ефективними у взаємодії з учнями та оцінюванні результатів. Рекомендується подальше вдосконалення програми, з урахуванням отриманих даних та врахуванням специфіки групи учнів. Часткова апробація свідчить про успішність програми, але для повноцінного висновку необхідно провести додаткові коригування та оцінювання.

В контексті формування безпечної поведінки серед учнів виховна орієнтація, визначена рядом завдань, є ключовим інструментом для досягнення цієї мети. Досліджено психологічні аспекти безпечної поведінки в середній освіті, зосереджено увагу на сприйнятті ризиків, навичках управління стресом, розвитку емоційної саморегуляції та саморефлексії учнів. Навчання учнів вирішенню конфліктів, протидія булінгу, пояснення важливості поваги та толерантного ставлення, а також надання інформації про небезпеки і шляхи свідомої безпечної поведінки є невід'ємною частиною виховного процесу.

Зазначено, що ігровий досвід є ефективним засобом виклику інтересу та активної участі учнів у формуванні навичок безпечної поведінки. Розглянуті різноманітні ігрові методи, такі як інтерактивні ігри, ігрові майстерні, квести, ігри-діалоги, рольові ігри, ігрові проекти та інші, які спрямовані на залучення учнів до самостійного вивчення, спілкування та творчості в контексті безпечної поведінки.

Застосування ігрових методів надає можливість учням емоційно переживати ситуації, пов'язані з безпекою, розробляти стратегії та навички для безпечної поведінки. Відзначено, що гра допомагає знижувати емоційну напругу та ступінь дезадаптації, що може бути особливо важливим для успішного впровадження психопрофілактичних та розвивальних заходів.

Таким чином, ігрові методи виявляються не лише допоміжними, але й ключовим елементом ефективного виховання, спрямованого на формування безпечної поведінки учнів середньої школи.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури визначено, що під безпечною поведінкою учнів розуміють їхню здатність свідомо та відповідально реагувати на різноманітні ситуації, які можуть становити потенційну загрозу їхньому благополуччю та безпеці. Така поведінка включає не лише усвідомлення небезпек, а й здатність приймати обґрунтовані рішення та діяти.

Ігри є ефективним освітнім інструментом у формуванні безпечної поведінки. Ігрові сценарії, що імітують реальні життєві ситуації, дозволяють учням пережити та відреагувати на різні інциденти, а також дають їм можливість вдосконалити свої навички та реакції в безпечному середовищі. Завдання з безпечної поведінки, включені в ігрові сценарії, стають частиною активного навчання і сприяють розвитку позитивних звичок.

Таким чином, ігри можуть бути ефективним і цікавим способом формування безпечної поведінки та допомагати учням розвивати знання і навички, необхідні для свідомого і безпечного життя.

2. Визначено методи та методики емпіричного дослідження для досягнення цілей дослідження. Застосування ігрових методів, таких як розробка рольових ігор, організація ігрових майстерень, проведення квестів та ігрових майданчиків, стимулювало активну участь учнів у власному навчанні та сприяло розвитку їхньої особистості. Ігри-діалоги та рольові ігри допомагали учням емоційно переживати та розробляти стратегії безпечної поведінки в різноманітних сценаріях.

Хоча апробація програми ігрових занять ще не встигла бути проведена на повному обсязі, результати емпіричного дослідження вже надали певні важливі

висновки та рекомендації для подальшого вдосконалення педагогічних практик та формування безпечної поведінки учнів середньої школи.

3. Охарактеризовані прояви безпечної поведінки, характерні для учнів середньої школи. Найбільш вираженими та сформованими аспектами безпечної поведінки є: обізнаність щодо правил безпечної поведінки, готовність приймати точку зору іншої людини, вміння безконфліктно відстоювати свої інтереси, обережне поводження з потенційно небезпечними предметами. Найменш вираженим є вміння визнавати свої помилки, що вказує на необхідність розвитку критичного мислення у учнів, відповідальності за власні дії та їх наслідки.

4. З'ясовано, що середній рівень сформованості безпечної поведінки у учнів середньої школи співвідноситься з розвиненою впевненістю у собі, середнім та високим рівнем самоповаги. При цьому у учнів домінує високий та середній рівні тривожності, що вказує на затребуваність розробки та цілеспрямованого упровадження програм подальшого формування безпечної поведінки учнів та розбудови безпечного освітнього середовища. Ця програма має охоплювати різні аспекти, включаючи роботу над розвитком комунікативних навичок, емпатії, самооцінки, підвищенням рівня обізнаності щодо правил безпечної поведінки, децентрованої позиції та усвідомленням відповідальності учасників щодо їхньої особистої безпеки.

4. Розроблено ігрову програму «Безпечний крок», яка була частково апробована. В результаті її реалізації було зафіксовано, що створення психологічно комфортного, безпечного середовища під час гри допомагає розвивати емпатію та навички міжособистісного спілкування. Гра сприяла активній участі учнів та розвитку таких якостей, як емоційний контроль, психологічне гальмування, толерантність та емпатія, критичне мислення.

Ігрова програма була розроблена з урахуванням даних, виявлених в ході діагностики. Зокрема, враховуючи рівень тривожності, програма містить елементи, спрямовані на зниження тривожності і підвищення впевненості в собі. Елементи гри передбачають створення ситуацій, які допомагають учням ефективно реагувати на стрес і розвивати навички емоційної саморегуляції.

5. Розроблено рекомендації щодо організації роботи з формування безпечної поведінки учнів середньої школи, що орієнтована на розвиток емоційного контролю, комунікативних навичок, ціннісних орієнтирів та інформованості про небезпеки учнів. Ігрові методи дають змогу змінити ставлення учнів до самого виховного процесу, тому що учень стає співавтором виховної діяльності. В таких умовах і розвивається безпечна поведінка учнів.

Це дослідження підтверджує, що ігрові методи є ефективним засобом формування безпечної поведінки серед учнів середньої школи. Необхідні подальші зусилля для вдосконалення гри та інтеграції її в освітній процес, щоб допомогти учням розвинути ключові навички та ставлення, які сприяють безпечному та свідомому способу життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів). *Навчально-методичний посібник*. Київ, 2011. С. 108. URL: <file:///C:/Users/user/Downloads/> (дата звернення: 31.09.2023).
2. Андреас Шлейхер. Найкращий клас у світі: як створити освітню систему 21-го століття. Переклала з англ. Ганна Лелів. Львів: Літопис, 2018. 296 с.
3. Бєбко С. Стратегічні напрями розвитку системи вищої освіти України. *Педагогічний часопис Волині*, № 1(12), С. 7-12. URL: <https://doi.org/10.29038/2415-8143-2019-01-7-12> (дата звернення: 27.07.2023).
4. Бєх І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 250 с.
5. Богуш, А. М. Дитинство у ціннісному вимірі: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, № 3(2), 2021 С. 1-5. URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-2-1-4> (дата звернення: 03.10.2023).
6. Богуш А. Безпека дитини в дошкільній. Дошкільнє виховання. Київ: Світич, 2013, № 4. С.4-6.
7. Богуш А. М. Дитиноцентризм Василя Сухомлинського в педагогічному вимірі століття. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2018. № 3(1). С. 17-21. URL: <http://nbuv.gov.ua> (дата звернення 10.09.2023).
8. Бончук Н.В. Психологічні аспекти толерантності старших підлітків. *«Young Scientist»*. 2016. № 11 (38) С 7.

9. Васильєва Р.Ю. Підготовка майбутніх учителів до формування безпечної поведінки підлітків у позаурочній діяльності: *методичні рекомендації*. Житомир, 2010. С. 12.

10. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (серія «Психологічні науки»)*. 2013. (№ 114). С. 17-20.

11. Гвоздй С.П. Підготовка майбутніх вчителів природничого циклу до навчання школярів основ безпечної поведінки: автореф. дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.04. Одеса, 2007. 21 с.

12. Гвоздй С.П. Безпечна поведінка як складова життєдіяльності сучасної людини. *Наука і освіта*. 2005. № 7. С. 14-17.

13. Демченко О.П., Казьмірчук Н.С., Жовнич О.В., Стахова І.А. Підготовка студентів до використання театралізованої діяльності для розвитку у дітей soft skills: європейський контекст. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Друк плюс», 2022. № 64. С. 181-193.

14. Демчук А.А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. *Актуальні задачі сучасних технологій* : матеріали VII Міжнар. Наук.-практ. конф. молод. вчен. та студ. м. Тернопіль, 28-29 листопада 2018 р. Тернопіль, 2018. 2 С.

15. Журавель Т.В., Лях Т.Л., Нікітіна О.М., Використання інтерактивних методів та мультфільмів у профілактиці ризикованої поведінки : метод. посіб., Київ, 2010. 168 с.

16. Журавель Т.В. Соціальна профілактика як напрям соціально-педагогічної діяльності. Київ: Академвидав, 2013. 312 с.

17. Зимінець Н.В. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді по : метод. матер. до тренін. , Київ: Наук. Світ, 2004. с. 205.
18. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях, Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
19. Зоріна М.О. До проблеми визначення актуальності й особливостей формування культури безпеки життєдіяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2010, № 8. С.149.
20. Іванчук А.В. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. *Навчання дітей дошкільного віку безпечної поведінки*. 2020. № 70. С. 2. URL: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-2.8> (дата звернення: 27.07.2023).
21. Калашнікова Л.В. Соціологічний моніторинг безпеки життєдіяльності особистості : проблеми теорії. *Український соціум*. 2017. № 1. с.49.
22. Калашнікова Л. В. Безпека життєдіяльності особистості: повсякденні практики й стратегії поведінки в сучасному українському суспільстві. Запоріжжя, 2020. 612 с.
23. Копилова С.В. Адаптивність, гармонійність, оптимальність як характеристики соціально-педагогічної системи. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. Харків 2013. С.4.
24. Копилова С.В. Вплив адаптивної школи на розвиток теорії адаптивних систем в професійній освіті. *Збірник наукових статей «Психолого-педагогічні проблеми в освітньому процесі»*. Харків: «ХОГОКЗ», 2012. С.144
25. Комар О., Леврінц М., Використання рольових ігор для розвитку комунікативної та соціокультурної компетентностей здобувачів базової

середньої освіти: ситуаційний аналіз. *Збірник наукових праць «Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи»*. Умань, 2023. Вип.1 № 9.

26. Концепція Нової української школи МОН 27.10.2016. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення 10.10.23).

27. Кошова І.В. Психологія девіантної поведінки: навчальний посібник / Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2009. 167 с.

28. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я. Коцана. Луцьк: РВВ-Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

29. Кузнєцова О.В. Психолого-педагогічні умови розвитку адаптивності учасників освітнього процесу в сучасній початковій школі. *Початкова освіта у контексті шкільних змін: теорія, методика, практика, досвід*: монографія / за заг.ред. В.В.Ягоднікової, О.В.Кузнєцової. Умань: видавець «Сочінський М.М.», 2021. С.181 - 211.

30. Кузнєцова О.В. Гра та актуалізація адаптивності педагога. Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Неперервна освіта нового сторіччя: досягнення та перспективи» (12-18 травня 2020 року, м. Запоріжжя). Вип. №1 (38) / 2020. URL: [https://drive.google.com/file/d/1yfQ5aWazRPvHxxMqHTOgxcDkhh\\_kLUpe/view](https://drive.google.com/file/d/1yfQ5aWazRPvHxxMqHTOgxcDkhh_kLUpe/view) (дата звернення 17.09.2023).

31. Пересоляк Т. І. Ігрові технології як засіб формування ключових компетентностей учнів початкових класів в Новій українській школі. Інноваційні процеси в початковій освіті: теорія, практика, перспективи : зб. тез виступів учасн. Регіонал. наук.-практ. семінару здобувачів ст. магістра поч. освіти (м. Рівне, 2-3 трав. 2023 р.). Рівне : МЕРУ, 2023. С. 262-267.

32. Лучанікова О. Роль адаптивно-рефлексійних практик в освітньому процесі закладів вищої освіти України у воєнний час. *Вісник Запорізьського національного університету. Психологія*. Запоріжжя, 2022. № 3(204). С. 36.

33. Максимова Н.Ю., Грись А.М., Манілов І.Ф. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища : монографія / за ред. Н.Ю. Максимової. Київ: Педагогічна думка, 2015. 254 с.

34. Мельничук М.Г., Психосоціальна адаптація як необхідна умова пристосування до нових умов існування. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди*. Харків, 2016. № 23 С.48.

35. Молчанова А.О. Толерантність як ціннісна основа професійної діяльності педагога: посібник. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 2013. 188 с.

36. Піроженко Т.О., Хартман О.Ю., Палієнко К.В., Павленко М.В., Методичний посібник до парціальної програми з розвитку соціальних навичок ефективної взаємодії дітей віком від 4 до 6–7 років «Вчимося жити разом». Видавництво «Алатон», Київ, 2016. 112 с.

37. Панок В.Г. Теоретико-методологічні проблеми застосування виховних технологій з погляду прикладної психології. *Вісник НАПН України. Педагогіка і психологія*. Київ : Пед.преса, 2014, № 34. с.21-29.

38. Петриченко Д.С Гуманітарний корпус: *Збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. Київ : ТОВ «НВП Інтерсервіс», 2022. 168 с.

39. Подоляк Н.М. Психологічні особливості асертивності. *Наука і освіта*. № 9, 2009, С. 108-109.

40. Січкара А.Д., Дем'яненко В.І. Трансформація ідеї про дитячу гру у спадщині українських педагогів (перша третина ХХ століття). *Загальна*

*педагогічка та історія педагогіки*. Київ, 2020. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/27.6Sichkaranya@ukr.net> (дата звернення 30.08.2023).

41. Скалецький Ю.М., Бірюков Д.С., Мартюшева О.О., Яценко Л.Д. Проблеми впровадження культури безпеки в Україні: аналіт. доп. Київ.: НІСД, 2012. 56 с.

42. Сисоєва С.О. Основи педагогічної творчості: підручник. Київ: Міленіум, 2006. с. 344

43. Тарасова Т.В., Методики ігрових технологій у формуванні просоціальної поведінки підлітків уразливих категорії в закладах загальної середньої школи. Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал. Київ. 2018. С. 232-237.

44. Титаренко Т.М., Злобіна О.Г., Лепіхова Л.А., Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості. Монографія. Київ, 2012. 512 с.

45. Трубавіна І.М., Рибалко Л.С., Каплун С.О. «Декларація безпеки шкіл»: шляхи впровадження в систему освіти України. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. 2019. №. 52. С.15.

46. Цюман Т., Нагула О., Психологія і соціологія у контексті сучасної науки К. Київський університет імені Бориса Грінченка, 2021. 392 с.

47. Шевченко С., Варіна Г. Формування асертивної поведінки здобувачів як предиктор інтеграції в європейський освітній простір. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С.137-143.

48. Ягоднікова В. В. Чинники формування інноваційної спрямованості виховного процесу загальноосвітньої школи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Одеса, 2016. № 1. С. 342-348. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk\\_2016\\_1\\_46](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_1_46) (дата звернення 27.08.2023).

49. Steinberg, L. A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental review*, 28.01.2008, 78-106.
50. Zosh, J. M., Hopkins, E. J., Jensen, H., Liu, C., Neale, D., Hirsh-Pasek, K., Solis, S. L., & Whitebread, D. (2017). Learning through play: a review of the evidence (white paper). The LEGO Foundation, DK.paper). The LEGO Foundation, DK.C. 50.

## ДОДАТКИ

### *Додаток А*

#### **Шкали оцінки параметрів безпечної поведінки учнів**

Шановні учні!

З метою вивчення безпечної поведінки, просимо відповісти на кілька запитань. Дані, які будуть зібрані в ході опитування будуть використовуватися тільки у вигляді спільної думки учнів школи.

Ваші відповіді будуть враховані при плануванні подальшої роботи (навчальної, позакласної, виховної), яка буде здійснюватися в школі.

Будемо вдячні за Ваші чесні і серйозні відповіді!

Питання:

Блок 1. Психологічна стриманість та емоційний контроль:

1. Розумію власні емоції та їх вплив на поведінку.
2. Вмію контролювати власні емоції в різних ситуаціях.
3. Здатен (на) відчувати та розуміти емоції інших людей.
4. Вмію виражати свої почуття та ідеї чітко та конструктивно.
5. Можу пристосовуватися до змін

Блок 2. Вміння мирно вирішувати конфлікти:

1. Вмію слухати погляди інших та проявляти інтерес до їхніх точок зору.
2. Здатен (на) відчувати емоції інших.
3. Шукаю компроміси та спільні рішення.

4. Вмію дотримуватися правил етикету та взаємовідносин.
5. Висловлюю свої власні потреби та очікування.

Блок 3. Готовність приймати точку зору іншої людини:

1. Аналізую та оцінюю інформацію, що представляється, з різних точок зору.
2. Легко адаптуюсь до нових ідей і підходів.
3. Вмію вести діалог та обговорення без конфліктів.
4. Бачу цінність в різноманітності поглядів.
5. Готов (а) слухати та приймати інші думки.

Блок 4. Вміння визнавати свої помилки:

1. Розпізнаю та визнаю власні недоліки та помилки.
2. Вмію утримувати свої емоції та реакції при визнанні власних помилок.
3. Готов (а) взяти на себе відповідальність за свої дії, коли є помилки.
4. Вчусь на власних помилках та роблю висновки.
5. Об'єктивно оцінюю власні дії та приймати рішення для виправлення помилок.

Блок 5. Здатність раціонально та об'єктивно оцінювати власні дії та приймати рішення для виправлення помилок:

1. Об'єктивно оцінюю власні навички та дії:
2. Аналізую власні дії та приймати об'єктивні висновки.
3. Готов(а) приймати відповідальність за помилки та шукаю шляхи їх виправлення.
4. Вмію вирішувати проблеми, спричинені власними діями.
5. Встановлюю цілі для виправлення помилок та досягаю їх.

Блок 6. Вміння безконфліктно відстоювати свої інтереси:

1. Вмію слухати погляди інших.
2. Співчуваю та розумію становища інших.
3. Вмію знайти компроміси та шляхи вирішення суперечок.
4. Толерантно ставлюсь до різниці в поглядах та інтересах.
5. Аргументувати свої інтереси та погляди.

Блок 7. Обізнаність щодо правил безпечної поведінки:

1. Знаю основні правила безпечної поведінки в різних ситуаціях.
2. Аналізую навколишнє середовище та визначаю потенційні небезпеки.
3. Швидко реагую на ризиковані ситуації та приймаю рішення для збереження безпеки.
4. Мажу утримати себе від ризикованих або небезпечних дій.
5. Обговорюю з іншими правила безпечної поведінки, спільно вирішуючи питання безпеки.

Блок 8. Обережне поводження з потенційно небезпечними предметами:

1. Мажу розпізнавати потенційно небезпечні предмети та ситуації.
2. Знаю та розумію, як правильно та безпечно поводитися з різноманітними предметами.
3. Утримуюсь від ризикованого або безпечного поводження з предметами.
4. Зважено та обережно поводжусь з потенційно небезпечними предметами, уникаючи різких або непередуманих рухів.
5. Мажу швидко визначати, чи може предмет призвести до небезпеки, та приймаю адекватні заходи для запобігання потенційним травмам чи ризикам.

## **Короткий опис програми ігрових занять щодо формування безпечної поведінки учнів середньої школи «Безпечний крок»**

Заняття 1: Мотивація та визначення цілей (35 хв.).

1. Гра «Безпечні обійми»: учні навчаються безпечними засобами вітання враховуючи особисті кордони. (5 хв.)
2. Гра «Мій мотиватор»: учні діляться своїми особистими мотивами для розвитку психологічної стриманості та емоційного контролю використовуючи тільки слова з літер на яку починаються прізвище ім'я (1-2 слова). (10 хв.)
3. Дихальна вправа: «Глибоке дихання»: корисна як засіб для зняття стресу, поліпшення концентрації та відпочинку (5 хв.)
  - Сідайте або лягайте зручно.
  - Помітно вдихайте повітря через ніс, заповнюючи живіт, а не груди.
  - Утримуйте подих на кілька секунд.
  - Повільно видихайте повітря через рот.
  - Повторюйте протягом декількох хвилин.
4. Гра «Дерево»: учні моделюють власні ціннісні орієнтири. (10 хв.)
5. Рефлексія: Учні роздумують про те, як цілі можуть вплинути на їхню поведінку. (5 хв.)

Заняття 2: Розпізнавання та керування емоціями (40 хв.)

1. Рольова гра «Емоційний крокодил»: учні навчаються розпізнавати та керувати своїми емоціями в різних ситуаціях. (15 хв.)
2. Техніки релаксації та контролю дихання. «Дихальна лічильна вправа» (5 хв.)

3. Гра «Добрий Я»: учасники відтворюють ситуацію ввічливого спілкування та слухання. (5 хв.)

4. Перегляд мультфільму про булінг, обговорення. (10 хв.)

5. Гра «Вгадай кольори»: учні навчаються розпізнавати свої відчуття, та розвивають інтуїцію. (5 хв.)

6. Рефлексія: учні обговорюють важливість ввічливого спілкування, вміння слухати у своєму житті та у шкільному середовищі, як керування емоціями може впливати на їхню безпечну поведінку. (5 хв.)

Заняття 3: Мирне вирішення конфліктів (40 хв.)

1. Гра-лабіринт на асфальті «Стоп конфлікт»: на кожній зупинці учні знаходять рішення конфліктних ситуацій та намагаються знайти мирне рішення, розвиваючи співпрацю та комунікації. (15 хв.)

2. Вправа «Магія слів»: учні аналізують, які слова мають позитивний, а які негативний вплив на спілкування. Вправа на розширення словникового запасу та використання мови співробітництва. (10 хв.)

3. Вправа «Компліменти» (10 хв.) учасники придумують компліменти одне для одного. Важливо простежити, щоб комплімент був сказаний кожному учасникові.

4. Рефлексія: учні обговорюють вплив позитивної мови на їхні стосунки та як вони можуть використовувати навички мирного вирішення конфліктів у повсякденному житті. (5 хв.)

Заняття 4: Асертивність (Lead Up) (40 хв.)

1. Проектна гра «Впевнено уперед»: учні модулюють стратегію поведінки лідерів в небезпечних ситуаціях. У парах один учень придумує ситуацію, в якій йому/їй потрібна допомога, а інший учень вчиться висловлювати свої обмеження і просити про допомогу. (15 хв.)

2. Перегляд уривку з мотивуючого до впевненості мультфільму (5 хв.)
3. Дискусійна гра «Точка зору», в якій учень активно висловлює свої почуття, а інший учень відповідає, демонструючи активне слухання і розуміння. (10 хв.)
4. Вправа «Шикуватися за зростом» (5 хв.): підвищення рівня згуртованості, взаєморозуміння і погодженості дій у групі.
5. Рефлексія: Учні роздумують про ситуації, де вони можуть застосовувати асертивні навички. (5 хв.)

#### Заняття 5: Зміцнення співпраці та комунікації (40 хвл.)

1. Дихання «Соняшник»: (5 хв.)
  - Сідайте або стійте зручно.
  - Вдихайте, піднімаючи руки вгору.
  - Видихайте, опускаючи руки вниз.
  - Повторюйте рухи, спрямовуючи їх вгору та вниз, подібно рухам соняшника.
2. Казкочитання, вправа на розвиток ефективної комунікації та слухання. (10 хв.)
3. Гра «Не хочу хвалитись, але...»: учні записують свої таланти, вміння та сильні сторони та викладають в загальний колаж. (10 хв.)
4. Естафетна гра «Міст допомоги»: учні виконують завдання, що потребують співпраці та комунікації у командах. (10 хв.)
5. Рефлексія: Учні обговорюють, як покращити свої навички комунікації. (5 хв.)

Заняття 6: Робота над прийняттям точки зору інших, розвиток копінг-стратегії «розв'язання проблем» та тренування навичок копінг-поведінки. (45 хв.)

1. Гра «Спробуй ще раз»: учні відтворюють ситуації, де вони повинні розглядати різні точки зору. (10)

2. Вправи «Нахаба»: на розвиток копінг поведінки. Учасникам пропонується розбитися на пари і розіграти таку ситуацію. Один учасник – «нахаба» – заходить справа, інший повинен відреагувати експромтом і так, щоб у «нахаби» більше не виникало бажання чинити у такий спосіб. Потім нахаба заходить зліва, а гравці кожної пари повинні відрегувати. (10 хв.)

3. Рольова гра з використанням моделі «Зупинись та подумай». (10 хв.)

4. Вправа на розв'язання проблем, розвиток когнітивної оцінки проблемної та/або стресової ситуації. Мета: тренування навичок прийняття рішення. (10 хв.)

5. Рефлексія: Учні роздумують про важливість розуміння точок зору інших людей. (5 хв.)

Заняття 7: Вивчення впливу слів та мови на спілкування (40 хв.)

1. Гра «Дія слів»: учні аналізують, які слова можуть мати позитивний або негативний вплив на спілкування. (5 хв.)

2. Настільна гра «Безпечне вирішення складних ситуацій»: Учні за допомогою карток ситуацій та рішень збагачують досвід вирішення складних ситуацій. (25 хв.)

3. Вправа «Оплески» (5 хв.): підвищення настрою і самооцінювання, активізація учасників групи.

4. Рефлексія: Учні обговорюють вплив позитивного мовлення на їх вплив на вирішення небезпечних ситуацій. (5 хв.)

Заняття 8: Розвиток психологічної стриманості та контролю емоцій

1. Дихальна вправа «Дихання з відпусткою»: (5 хв.)

- Вдихайте через ніс.

- Уявіть собі, що ви вдихаєте свіже, чисте повітря.
- Видихайте через рот, уявляючи, як ви відпускаєте все стрес та напругу.

2. Гра «Лабіринт емоцій»: учні навчаються розпізнавати та керувати своїми емоціями.

3. Рольова гра з використанням моделі «Зупинись та подумай»

4. Ігрова вправа на підвищення психологічної стійкості та емоційного контролю з використанням стратегій подолання стресу уникнення має форму часового тунелю. Ця вправа дозволяє учням пережити ситуації та використати перспективу часу для їх вирішення, тим самим зменшуючи емоційний тиск.

5. Гра «Право на слово»: учні вправляються у відстоюванні своїх інтересів в асертивний спосіб. Гра на розвиток навичок асертивності та покращення здатності відстоювати свої права без конфлікту.

6. Рефлексія: учні обговорюють, як можна використовувати асертивність для досягнення своїх цілей.

Заняття 9: Навички розв'язання конфліктів та співпраці (45 хвл.)

1. Гра «Миристь миристь»: учні відтворюють ситуації конфліктів та вчаться шукати мирні рішення. Вправи на співпрацю та обговорення різних точок зору. (5 хв.)

2. Гра «На хвилині креативу» [64] Учні за допомогою творчості та рукоділля розвивають креативні навички. (20 хв.)

3. Перегляд мультфільму колобок, обговорення (5 хв.)

4. Гра-інсценізація «Колобок»: учні відтворюють конфліктну ситуацію та вчаться знаходити мирне рішення. Гра на співпрацю та обговорення різних точок зору. (10 хв.)

5. Рефлексія: учасники аналізують, як вони можуть використовувати навички вирішення конфліктів у повсякденному житті. (5 хв.)

Заняття 10: Розвиток готовності приймати точку зору інших (40 хв.)

1. Гра «Інша точка зору»: учні намагаються побачити ситуації з точки зору інших людей. (10 хв.)

2. Вправи на релаксацію та техніки контролю стресу. . «Дихання 4-7-8»: (5 хв.)

- Вдихайте на рахунок 4.

- Утримуйте подих на рахунок 7.

- Видихайте на рахунок 8.

- Повторюйте цю послідовність кілька разів.

3. Психологічна вправа «Подарунок» Вправа підвищує самооцінку учасників, стимулює їхню роботу на собою. Покращує настрій учасників та атмосферу у групі. (5 хв.)

4. Перегляд мультфільму про толерантність – (5 хв.)

5. Ігра «Сплутані ланцюжки» ігра вчить ефективно спілкуватися між собою, допомагає згуртувати команду. (5 хв.)

6. Гра «Знайди кольор»: Учні вчаться розподіляти ролі, виокремлювати речі за певними критеріями, працювати разом над одним завданням. Гра дає можливість дітям порухатися та змінити навчальну активність. (5 хв.)

7. Рефлексія: Учні діляться своїми враженнями від гри та обговорюють, як вони можуть враховувати інші точки зору в повсякденному житті. (5 хв.)

Заняття 11: Розвиток вміння визнавати свої помилки (35 хв.)

1. Гра «Коректор»: учні навчаються визнавати свої помилки та шукати способи їх виправлення. Вправи на вдосконалення самоаналізу та прийняття власних помилок як можливостей для вдосконалення. (10 хв.)

2. Вправа «Чим ми схожі» (10 хв.): Створення невимушеної, доброзичливої атмосфери у групі; підвищення внутрішньо-групової довіри і згуртованості членів групи.

3. Настільна гра Dixit на розвиток антиципації та інших когнітивних навичок. Ця гра сприяє розвитку уяви, антиципації, мовленнєвих та асоціативних навичок, і вона також надає можливість для творчого вираження. (10 хв.)

4. Рефлексія: учні діляться своїм досвідом гри та обговорюють, як вони можуть розглядати інші перспективи у своєму повсякденному житті. (5 хв.)

Заняття 12: Готовність до безконфліктного відстоювання своїх інтересів (40 хв.)

1. Гра «Мої права»: учні вправляються у вираженні власних інтересів асертивним способом. (10 хв.)

2. Сюжетно-рольова гра «Порятунок – в моїх руках»: учні покращують навички асертивності та вміння відстоювати свої права без конфліктів. (10 хв.)

3. Гра «Інший погляд»: учні намагаються побачити ситуацію з точки зору іншої людини. Обговорення важливості практики різних точок зору та розуміння інших. (10 хв.)

4. Перегляд мультфільму про булінг. (5 хв.)

5. Рефлексія: Учні обговорюють, як вони можуть використовувати асертивність для досягнення своїх цілей. (5 хв.)

Заняття 13: Ввічливе спілкування та уважне слухання (40 хв.)

1. Гра «Безпечна маска»: учні відтворюють ситуації ввічливого спілкування та уважного слухання. Вправи на розвиток навичок ввічливого спілкування та уважного слухання. (10 хв.)

2. Вправа «Невпевнений – упевнений – самовпевнений» (20 хв.): дати досвід проживання психологічних станів невпевненості, самовпевненості,

упевненості, в собі; досліджувати стилі спілкування, що відповідають цим станам.

3. Гра-модифікатор: учасники вчаться визнавати свої помилки і шукати шляхи їх виправлення. Практикуються навички самоаналізу та сприйняття своїх помилок як можливості для вдосконалення. (5 хв.)

4. Рефлексія: учні обговорюють, як вони можуть застосувати отримані навички в реальному житті та в шкільному середовищі. (5 хв.)

Заняття 14: Підсумкове заняття із рефлексією (45 хв.)

Учні обговорюють свій особистий ріст та досягнення, пов'язані із заняттями програми.

1. Вправа «Нобелівська премія» (30 хв.): підвищення соціальної компетентності підлітків, переживання ситуації відповідальності перед людством, робота з мріями і фантазіями про майбутнє.

2. Гра «МАЯК БЕЗПЕКИ»: учням пропонується обрати опори власної безпеки (що їм треба для власної безпеки) використовуючи із запропонованих «символічних» кольорів. (10 хв.)

3. Проводиться групова рефлексія, під час якої учні діляться своїми враженнями, навичками та спостереженнями щодо програми. (5 хв.)

Закріплення головних ідей та навичок, які учні отримали під час занять. Учні створюють свої особисті плани на майбутнє, щодо того, як вони планують використовувати набуті навички та знання в щоденному житті. Учні розмірковують про важливість розуміння точок зору інших людей. Закріплення ключових ідей безпечної поведінки.

### ГРА НА КРЕАТИВНІСТЬ «На хвилі креативу» [НЕСЕНЧУК]

Зараз я хочу запропонувати вам виконати кілька нескладних завдань, які допоможуть вам з'ясувати, наскільки ви вмієте креативно мислити, наскільки гнучка ваша уява.

Завдання 1. На ваших столах є різнокольорові овали. Вам необхідно обрати собі один з них і намалювати на них будь-що, використавши свою уяву, фантазію, творчий потенціал.

Завдання 2. Домалюйте силуети.

Завдання 3. Матеріалом є 30 пар паралельних вертикальних ліній. На основі кожної пари ліній необхідно створити будь-який (не повторюється) малюнок.

Обговорення

Завдання 4. А зараз ми з вами перейдемо до безпосередньо креативного рукоділля. На ваших столах знаходяться набори для рукоділля. За певний час вам необхідно виготовити поробку, використавши максимальну кількість матеріалу, придумати їй назву та презентувати її.

(виконують завдання)

Вправа «НЕ ХОЧУ ХВАЛИТИСЬ...»[НЕСЕНЧУК]

Кожен з вас повинен зараз назвати своє ім'я і продовжити речення «Не хочу хвалитися, але я .....

Гра «БЕЗПЕЧНІ ОБІЙМИ» (5 хв) (тілесний контакт допоможе знизити рівень напруження та заспокоїтись.

«Обійми метелика» - дитина обіймає свої плечі двома руками, також може себе поплескати по них.

«Водоспад» - той хто поруч або дорослий підходить до дитини й руками погладжує від плечей і до поясу, наче знімає щось з них.

«Кокон» - права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.

Психологічна вправа «ПОДАРУНОК» (5 хв.)

Мета: Вправа підвищує самооцінку учасників, стимулює їхню роботу на собою. Покращує настрій учасників та атмосферу у групі.

Сядемо у коло. Нехай кожен із Вас по черзі зробить подарунок своєму сусідові зліва (за годинниковою стрілкою). Подарунок треба зробити (вручити) мовчки (невербально), але так, щоб ваш сусід зрозумів, що ви йому даруєте. Той, хто отримує подарунок, має спробувати зрозуміти, що йому дарують. Поки що всі не отримують подарунки, говорити нічого не треба. Все робимо мовчки.

Коли всі отримують подарунки (коло замкнеться), ведучий звертається до того учасника групи, який отримав подарунок останнім, і запитує його, який подарунок він отримав. Після того, як той відповість, тренер звертається до учасника, який вручав подарунок, і запитує, який подарунок він зробив. Якщо у відповідях є розбіжності, необхідно з'ясувати, із чим безпосередньо пов'язане нерозуміння. Якщо учасник групи не може сказати, що йому подарували, можна спитати про це групу.

Психологічна вправа «СПЛУТАНІ ЛАНЦЮЖКИ» (гра проводиться для того щоб діти поділились на групи з трьох осіб, для наступної гри)

Мета: Вправа вчить ефективно спілкуватися між собою, допомагає згуртувати команду. (10 хв.)

Усі учасники групи встають у коло, заплющують очі та простягають перед собою праву руку. І зчіплюються з тією рукою, яку зустріли першою.

Потім учасники витягують ліві руки та знову шукають собі партнера. Ведучий допомагає руками з'єднатися і стежити, щоб кожен тримав за руки двох людей, а не одного.

Учасники розплющують очі.

Тепер їхнє завдання – розплутатися, не розтискаючи рук.

В результаті можливі такі варіанти: або утворюється коло, або кілька зчеплених кіл з людей, або кілька незалежних кіл або пар.

Рефлексія:

- Чи задоволені своїм результатом?
- Що допомагало, що заважало у процесі?
- Кого хочете окремо виділити, подякувати за ваш результат?

Сюжетно-рольова гра «ПОРЯТУНОК – В МОЇХ РУКАХ».

Умови гри:

1. Потрібно пригадати, з якими правилами безпеки діти вже знайомі і спробувати відтворити їх у сценці.
2. Учні діляться на кілька груп, кожна з яких отримує опис ситуації, у яку вона потрапила.
3. Задача дітей: без слів показати, як вони будуть поводитись у заданій ситуації.
4. Завдання вважається виконаним, якщо учні інших команд впізнали ситуацію і оцінили правильність поведінки в ній.

Ситуації для імпровізації:

- Ви вдома самі і чуєте сигнал «Повітряна тривога».
- Ви на вулиці, граєте з друзями і починається мінометний обстріл.
- Ви йдете в магазин і бачите підозрілих незнайомців.
- До вас звертається незнайомий підозрілий чоловік на вулиці.

- Ви почули запах диму у своїй кімнаті вдома.
- Ви побачили у своєму дворі незнайомий предмет.
- Ви помітили, як діти збираються кинути у вогонь якісь підозрілий предмет.

#### Гра «МАЯК БЕЗПЕКИ»

Дітям пропонується обрати олівці-опори власної безпеки (що їм треба для власної безпеки) використовуючи із запропонованих «символічних» кольорів:

- синій – гармонійні взаємовідносини з близькими;
- червоний – безпечне середовище, зелений – психологічна безпека

1. Дітям пропонується уявити собі, що аркуш – це їх безпечний простір власного майбутнього.

2. Намалювати на аркуші із обраних олівців крапки, де вони бачать місце даної безпеки.

3. З'єднати крапки єдиною лінією, щоб вийшов малюнок того, що вони бачать у вигляді власної безпеки, або що символізує безпеку (символ, знак, тварина, рослина тощо). Замалювати тільки саму фігуру або образ з середини, не розмальовуючи зовнішні границі.

4. Уявіть собі, що ви в безпечному середовищі, як ви себе відчуваєте, що вам треба для того, щоби ви почували себе безпечно. Замалювати зовнішні ділянки навколо малюнку саме з відчуттям реалізованої власної безпеки .

#### 5. Рефлексія.

Питання для рефлексії: чому ти обрав саме ці олівці, що ти намалював, чому, чому тобі треба зробити, навчитися, для забезпечення власної безпеки, як ти себе чував під час вправи.

#### Гра «ЗНАЙДИ КОЛЬОР»

Бажано проводити цю гру перед закінченням заходу або уроку. Сформуйте чотири групи дітей. Кожній групі роздайте по аркушу паперу з написаним на ньому кольором. Наприклад – сірий, червоний, синій, зелений, помаранчевий та жовтий.

Кожна команда отримує колір, що відрізняється від кольорів інших команд. Завдання: за три хвилини принести предмети того кольору, що вказаний на картці. Добре наперед визначити місце для рече у класі для кожної групи. Можна сортувати їх по кутах кімнати. Це дасть змогу не заплутуватися та зекономить дітям час. Перемагають ті, у кого найбільше предметів.

Як це працює

Учні вчаться розподіляти ролі, виокремлювати речі за певними критеріями, працювати разом над одним завданням. Гра дає можливість дітям порухатися та змінити навчальну активність.

Вправа «Чим ми схожі» (10 хв.) Цілі: створення невимушеної, доброзичливої атмосфери у групі; підвищення внутрішньогрупової довіри і згуртованості членів групи. Процедура проведення: члени групи сидять у колі.

Ведучий запрошує в коло одного з учасників на основі якої-небудь реальної чи уявленої подібності із собою. Наприклад: «Світлано, вийди, будь ласка, до мене, тому що в нас із тобою однаковий колір волосся (або ми схожі тим, що ми жителі Землі, або ми одного зросту тощо)». Світлана виходить у коло і запрошує вийти кого-небудь з учасників у такий самий спосіб. Гра триває доти, доки всі члени групи не стануть у колі.

Вправа «Компліменти» (10 хв.) Процедура проведення: ведучий пропонує учасникам придумувати компліменти одне для одного. Він кидає м'яч одному з учасників і говорить йому комплімент. Наприклад: «Дмитрику, ти дуже

справедлива людина» чи «Катю, у тебе чудова зачіска». Інший учасник кидає м'яча тому, кому хоче висловити комплімент і так далі. Важливо простежити, щоб комплімент був сказаний кожному учасникові.

Вправа «Шикуватися за зростом» (5 хв.) Мета: підвищення рівня згуртованості, взаєморозуміння і погодженості дій у групі.

Процедура проведення: учасникам групи пропонується із зажмуреними очима вишикуватися за зростом (інший варіант: стати колом). Група може зробити кілька спроб.

## 2. Вправа «Оплески» (5 хв.)

Мета: підвищення настрою і самооцінювання, активізація учасників групи.

Процедура проведення: учасники сидять у колі. Ведучий просить встати тих, хто має певне вміння чи якість (наприклад: «Устаньте всі ті, хто вміє вишивати, кататися на гірських лижах, любить дивитися серіали, мріє навчитися грати у великий теніс», тощо). Інші учасники групи аплодують тим, хто встав.

## Вправа «Нобелівська премія» (30 хв.)

Мета: підвищення соціальної компетентності підлітків, переживання ситуації відповідальності перед людством, робота з мріями і фантазіями про майбутнє.

Обладнання: папір, письмове приладдя, олівці, фломастери, маркери, скотч, кнопки, пластилін. Підготовка: написати на дошці чи ватмані пункти «Нобелівського виступу».

Процедура проведення: ведучий розповідає учасникам про Нобелівську премію, а потім пропонує ігрову ситуацію. Ніхто не знає, які сюрпризи піднесе нам життя. Перенесемося в майбутнє. Уявіть собі, що ви відомий учений чи письменник, громадянський діяч. Нобелівський комітет прийняв рішення про присудження вам почесної премії. Урочисте вручення премії припускає

відповідний виступ лауреатів — це є давньою традицією. Через якийсь час бажаючі одержать можливість виступити на церемонії вручення премії з відповідною промовою. Виберіть номінацію, з якої ви б хотіли одержати премію, і підготуйте виступ. Можете використовувати наступну схему. Ведучий записує на дошці запитання, на основі яких учасники групи можуть побудувати свій виступ.

- Опишіть зроблене відкриття: наукові досягнення чи літературний твір.

- Поясніть, чому ваш внесок у науку чи літературу, справу миру, дістав таку високу оцінку.

- Виразіть слова подяки тим, хто допоміг вам домогтися подібного результату в роботі.

- Розкажіть про ваші плани на майбутнє. Під час роботи можуть бути використані олівці, фломастери, пластилін тощо для зображення таблиць, графіків та інших наочних приладь. Час на підготовку — 10 хв. Мова кожного лауреата винагороджується оплесками. Після виступу учасники групи ставлять свої запитання «лауреату». Члени групи, що не встигли представити свої досягнення, можуть коротко назвати свою номінацію і пояснити, за що вони одержують премію.

6. Рефлексія заняття (5 хв.)

- Як ставлення до самого себе впливає на ставлення до інших людей?
- Чи легко було знайти в собі які-небудь позитивні риси, здібності й похвалити себе?

Вправа «Невпевнений — упевнений — самовпевнений» (20 хв.) Мета: дати досвід проживання психологічних станів невпевненості, самовпевненості, упевненості, в собі; досліджувати стилі спілкування, що відповідають цим станам. Процедура проведення: учасники стоять у колі. Ведучий дає наступну

інструкцію: «Іноді ми відчуваємо свою перевагу над іншими людьми і поводимося вкрай самовпевнено, а іноді, буваємо невпевнені в собі і страждаємо від цього. Але можна бути упевненою людиною, не будучи при цьому зарозумілою. Упевнена в собі людина завжди викликає в оточуючих довіру і симпатію. Зараз ми спробуємо відчути кожний із цих станів». Ведучий ділить учасників на пари. Один із партнерів виконує роль самовпевненої людини, а інший — невпевненої, обираючи таку позу, щоб усім було видно, хто яку роль виконує. Той, хто грає роль «самовпевненого», розповідає своєму партнерові про те, що йому дає відчуття переваги: описує позу, голос, манеру спілкування, думки, учинки, що він може зробити. Наприклад: «Я гордий. У мене пряма спина. У мене голосний і чіткий голос. Мене мало турбує думка оточуючих. Я звик, щоб мені звільняли дорогу, коли я йду. Я не терплю критики на свою адресу і завжди зможу поставити іншого на місце!», «Невпевнений» теж розповідає про себе за тим самим планом. Наприклад: «Я можу дивитися тільки собі під ноги. Мої плечі опущені. Я говорю тихим голосом. Мене немає за що любити, мені здається, усім видно мій стан. У мене не виходить бути цікавим, я не користуюся популярністю». Потім учасники обмінюються ролями і повторюють процедуру знову. Після цього ведучий пропонує обом партнерам спробувати відчути себе впевненими людьми, що ні над ким не підносяться, але й не почуваються гірше від інших.

На закінчення ведучий звертається до учасників із запитаннями:

- Якою є ваша поведінка, коли ви впевнені в собі?
- Як, ви при цьому почуваетесь?
- Розкажіть одне одному, що вам найбільше подобається у стані, коли

ви

«рівні».

- Як спілкуються з іншими невпевнені і самовпевнені люди? Яке вони справляють враження?
- Які основні характеристики впевненої в собі людини? Чим вона відрізняється від самовпевненої? Чи часто ви зустрічали впевнених у собі людей?
- Розкажіть про свої почуття в ролі невпевненої, упевненої і самовпевненої людини.

Вправа на розв'язання проблем, розвиток когнітивної оцінки проблемної та/або стресової ситуації. Мета: тренування навичок прийняття рішення. На початку заняття учасникам повідомляється про те, що проблемні та/або стресові ситуації завжди зазнають процесу оцінки, яка проводиться у три етапи: первинна, вторинна оцінка та переоцінка. Розглядаються істотні особливості кожного етапу. Ми приймаємо багато щоденних рішень, але у нас не завжди є час для роздумів. Проте є такі рішення, які сильно впливають на наше життя. У цьому випадку буде корисним використання покрокових моделей прийняття рішення.

1. Учасникам вправи пропонується назвати та записати на листку паперу приклади рішень, які сильно вплинули на їх життя (наприклад, рішення, які стосуються здоров'я, взаєностосунків, вживання нікотину або алкоголю).

2. Учасникам пропонується назвати приклади щоденних рішень і визначити різницю між щоденними та життєво важливими рішеннями. Чи є різниця в поведінці людини, яка приймає щоденні і життєво важливі рішення? Учасники повинні визначити різницю, якщо вона є. На наступному етапі потрібно проаналізувати свої дії та досвід, отримані у процесі прийняття рішень.

Вправа демонструє учасникам різницю у поведінці у процесі прийняття щоденних та життєво важливих рішень. Наголошується, що у процесі прийняття

рішень може бути корисним аналіз минулого досвіду прийняття рішень, обговорення його з іншими для отримання підтримки і інформації, прогнозування можливих невдач і провалів.

Рольова гра з використанням моделі «Зупинись та подумай».

Копінг, як спосіб інтерпретації життєвих ситуацій, виявляється важливим елементом в управлінні власними очікуваннями та подоланні кризових ситуацій. Це не лише відповідь на вимоги ситуації, але й готовність передбачити ці вимоги та підготуватися до неочікуваних змін.

Ігрова вправа на підвищення психологічної стійкості та емоційного контролю з використанням стратегій подолання стресу уникнення має форму часового тунелю. Ця вправа дозволяє учням пережити ситуації та використати перспективу часу для їх вирішення, тим самим зменшуючи емоційний тиск.

Порядок виконання вправи

Підготовка

- Об'єднайте учнів у групи.
- Поясніть, що таке копінг-уникнення і як важливо дивитися на ситуацію з перспективи часу.

Інструктаж

- Попросіть кожну групу вибрати або створити ситуацію, яка може викликати емоційний стрес і потребу в життєстійкості.
- Дайте групі час для обговорення можливих рішень.

Тунель часу.

- Попросіть кожну групу уявити, що вони є свідками своєї ситуації через півроку, рік або п'ять років.
- Попросіть їх описати, як їхні почуття і реакції зміняться з плином часу. Як би вони бачили цю ситуацію через певний проміжок часу?

Обговорення:

- Після вправи проведіть обговорення. Запитайте учнів, як ця нова перспектива вплинула на їхнє сприйняття ситуації і можливі дії.

- Заохотьте їх поміркувати над тим, як використання часових тунелів може сприяти підвищенню стійкості та емоційного контролю.

Окрім розвитку навичок уникнення, ця вправа також може допомогти учасникам усвідомити, що багато проблем здаються менш важливими з точки зору перспективи часу.

Настільна гра на розвиток антиципації та інших когнітивних навичок – це «Dixit». Це настільна гра, в якій кожен гравець обирає картку із малюнком, а потім називає слово чи речення, яке, на його думку, описує цей малюнок. Решта гравців вибирають свої картки, які, на їхню думку, також можуть підходити до даного опису. Гравець, який обрав картку, отримує бали, і цілями гри є антиципація та розуміння того, як інші гравці думають.

Ця гра сприяє розвитку уяви, антиципації, мовленнєвих та асоціативних навичок, і вона також надає можливість дл

