



Прийняття відповідальних рішень

Інструкції до завдання/питання

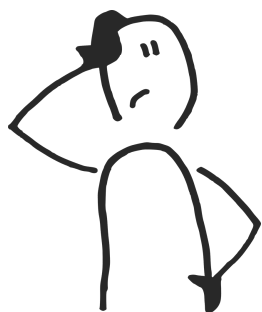


Активність/Запитання

Уважно прочитай ситуацію та поміркуй над запропонованими варіантами. Дай відповідь на відповідні запитання, враховуючи переваги та недоліки кожного рішення. Потім запиши свій остаточний вибір, пояснюючи причини, які спонукали тебе до цього рішення. Нарешті, поділися своєю відповіддю з групою, слухаючи та поважаючи думки своїх однокласників.

Марія давно дружить з Софією, але останнім часом Софія конфліктує з іншими членами групи. Одного разу на перерві декілька друзів вирішують виключити Софію з групового проєкту та починають погано про неї говорити. Марії некомфортно, бо вона не хоче втрачати інших друзів, але вона також знає, що Софія почуватиметься погано, якщо її виключать.

Прийняття рішень



Твоє рішення: Що має зробити Марія: захищати Софію, навіть якщо це виставляє її в поганому світлі в очах групи, чи залишатися з іншими та уникати неприємностей?

1. Які фактори ти б врахував/ла перед прийняттям рішення?

2. Які можливі наслідки кожного варіанту?

3. Яку пораду ти б дав/ла собі в цій ситуації?





Поради щодо прийняття правильних рішень

- Не приймай поспішних рішень, дай собі хвилинку на роздуми.
- Запитай себе, як це рішення вплине на тебе та інших.
- Розмова з другом, членом родини чи вчителем може допомогти тобі чітко побачити ситуацію.
- Переконайся, що твоє рішення відповідає тому, у що ти віриш та відчуваєш.
- Якщо щось йде не так, як ти очікував/ла, вчись на досвіді.

Пам'ятай:



Ретельно обміркуй, перш ніж робити вибір, особливо в новій школі чи соціальному середовищі. Прийняття правильних рішень важливе для того, щоб бути відповідальним лідером та активним громадянином.



Вирішення конфліктів

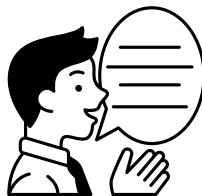
Інструкція: Прочитай кожну ситуацію та познач варіант, який, на твою думку, є найбільш доцільним для вирішення конфлікту.

Ситуація 1: Твій однокласник випадково порвав твій зошит, але не вибачився. Що робитимеш?

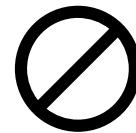
а) Будеш кричати на нього, щоб йому було погано.



б) Поговориш з ним, щоб висловити свої почуття, і ви разом спробуєте віднайти рішення.



в) Ігноруватимеш те, що сталося, та уникатимеш розмови з ним.



Ситуація 2: Ти посварився/лася з другом щодо того, хто виконає більше роботи над проектом. Що робитимеш?

а) Звинуватиш його в тому, що він нічого не робить, і сам завершиш весь проект.



б) Поговориш зі своїм другом, щоб справедливо розподілити роботу.



в) Перестанеш працювати і очікуватимеш, що він сам з цим розбереться.



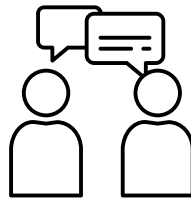
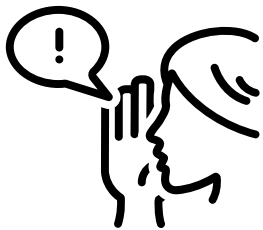


Ситуація 3: Ти почув/ла неприємну чутку про себе, яку розпустив колега. Що робитимеш?

а) Пошириш чутки про нього, щоб помститися.

б) Поговориш з колегою, щоб прояснити ситуацію, і попросиш його/її припинити чутки.

в) Злишся і вирішуєш всіх ігнорувати.



Після вибору відповідей, поділись та поміркуй в групі над найкращими способами вирішення конфліктів.





Інструкції до завдання/питання



Уяви собі ситуацію, коли ти відчував/ла себе нездатним/ною щось подолати, але тобі вдалося це зробити, доклавши зусиль.

Як мислення, націлене на зростання, допомогло тобі у цій ситуації?



Доповни наступні твердження, щоб спрямувати своє мислення на зростання:

«Навіть якщо я зараз не дуже добре в цьому розбираюся, я знаю, що можу стати кращим, якщо...» «Коли я стикаюся з викликом, я думаю, що...» «Коли я роблю помилки, я пам'ятаю, що...»



Уяви, що ти зіткнувся/лася з чимось дуже складним (наприклад, складний іспит, здобуття нової навички або адаптація до змін). Які дії ти б зробив/ла, щоб зберегти позитивний настрій та подолати труднощі?

Запиши три стратегії, які б ти міг/могла використати:



Навички

Адаптивність – вміння пристосовуватися до нових ситуацій.

Мислення росту – переконання, що наполеглива праця та зусилля ведуть до успіху, навіть коли справи йдуть складно.

Пам'ятай:



- Протистояти труднощам та швидко відновлюватися після них
- Розглядати виклики як можливості
- Керувати негативними емоціями
- Практикувати в собі позитивні розмови
- Ведіть здоровий спосіб життя



Управління емоціями/Емпатія

Прочитай наступну історію:

Андрес спілкується з однокласниками в групі у месенджері. Одного дня вони починають ділитися мемами та жартами про однокласника Матео, якого немає в групі. Деякі з них сміються, але Андрес почувається ніяково, бо знає, що Матео може почуватися погано, якщо дізнається. Однак він боїться, що якщо він щось скаже, інші теж з нього насміхатимуться.

Питання для роздумів:

1. Як ти думаєш, що б відчував Матео, якби дізнався, що про нього говорять?

2. Як ти думаєш, чому деякі люди беруть участь у таких витівках, навіть знаючи, що вони можуть завдати шкоди?

3. Як ми можемо зробити групи для обміну повідомленнями більш шанобливим та безпечним простором для всіх?



Навички

Емоційна усвідомленість та саморегуляція – розпізнавання емоцій, таких як розчарування, та навчання керуванню ними, що допомагає учням залишатися позитивними та зосередженими.

Співчуття – повага до однокласників з різним досвідом, ставлення до них з добротою, створення дружньої та інклюзивної атмосфери.

Пам'ятай:



Розуміти та контролювати свої емоції, водночас доброзичливо ставитись до інших. Емпатія допомагає людям ладити та почуватися бажаними гостями, що важливо в різноманітних спільнотах.



Командна робота

Вправа: Поміркуй над якостями гарної команди та важливістю співпраці.

Характеристика	Чому це важливо?	Приклад з реального життя
Чітка комунікація		
Повага		
Активне слухання		
Відповідальність		

Поміркуй над цим:

Яка з цих характеристик є твоєю сильною стороною в команді?



У чому ти б міг/могла покращитися?



Навички

Співпраця та креативність – робота з однокласниками з різним досвідом, щоб зробити навчання більш інклюзивним та креативним.

Навчання від інших та взаємна підтримка – допомога та підтримка одне одного, подолання мовних чи культурних відмінностей та створення відчуття єдності.

Пам'ятай:



Гарно працювати з іншими, навчатися з різних точок зору та підтримувати одне одного. Командна робота важлива, коли країни, люди чи студенти працюють разом.



Покращення спілкування

Інструкції до завдання/питання

Прочитай наступні питання та дай на них чесну відповідь:

Чому, на твою думку, спілкування важливе у повсякденному житті?

З якими труднощами ти стикався/лася під час спілкування з іншими?

Як ти себе почуваєш, коли хтось тебе не слухає уважно?

Як, на твою думку, ти міг/могла би покращити своє спілкування з іншими?

Виклик тижня:

Протягом цього тижня спробуй застосувати ефективну комунікаційну стратегію (наприклад, уважніше слухати, задавати питання, щоб краще зрозуміти, говорити з повагою у моменти розбіжностей). В кінці тижня напиши тут, як все пройшло і чого ти навчився/лася.



Покращення спілкування

Інструкції до завдання/питання

Познач “X” дії, які ти вважаєш належними
практиками комунікації:

- Уважно слухати, не перебиваючи.
- Дивитися людині в очі, коли ви розмовляєте.
- Говорити чітко та шанобливо.
- Відповідати на повідомлення, не замислюючись спочатку.
- Ігнорувати людину під час розмови.
- Ставити запитання, щоб переконатися, що ти правильно зрозумів/ла.
- Використовувати відповідну мову тіла (жести, пози).



Роздуми про самооцінку

Прочитай та чесно дай відповідь:

1. Що для тебе означає мати гарну самооцінку?

2. Напиши свої три позитивні якості.

3. Що ти відчуваєш, коли хтось хвалить тебе за щось добре зроблене?

4. Що ти робиш, коли помиляєшся, і як ти розмовляєш з собою в такі моменти?

5. Як ти думаєш, як би ти міг/могла покращити свою самооцінку?



Роздуми про самооцінку

Визначення позитивних думок:

Напиши позитивне речення про себе в кожній категорії:

Моя особистість	
Мої навички	
Мої досягнення	
Мій спосіб спілкування з іншими	



Навички

Позитивний внутрішній діалог – підбадьорення себе та протидія несправедливому ставленню, що допомагає розвинути самоповагу.

Саморефлексія – визнання своїх сильних сторін та сприйняття своєї культури як чогось цінного, підтримка віри в різноманітність.

Обери одну з наступних вправ і виконуй її цього тижня:

Щоденник досягнень: щодня записуй щось хороше, що ти зробив/ла, або невелике досягнення.

Вчинок доброти: зроби щось позитивне для когось і подумай, які почуття це у тебе викликало.

Перед дзеркалом: дивлячись у дзеркало щоранку, говори собі три позитивні речі.