**Тренінг: "Не проходь повз: як розпізнати ізоляцію та надати підтримку"**

Основні цілі тренінгу можуть бути такі:

Підвищити обізнаність учнів про поняття соціальної ізоляції, булінгу та їхні наслідки.

Розвинути навички ефективної комунікації та активного слухання.

Сформувати емпатію та толерантність до відмінностей інших.

Навчити учнів розпізнавати ознаки ізоляції та пропонувати підтримку.

Стимулювати згуртованість класу та взаємодопомогу.

Навчити учнів уважності до однолітків, надати їм практичні інструменти для розпізнавання ознак соціальної ізоляції та ефективних способів надання першої дружньої підтримки.

**Хід заняття.**

1. Вступ та розігрів (10 хв)

**Вправа "Спільний ритм":** Учні стають у коло. Завдання — передати один одному простий ритм (наприклад, два хлопки по стегнах, один хлопок у долоні, клацання пальцями). Коли ритм втрачається, група починає знову.

**Вправа-розігрів "Почуття на дотик":** Учасники називають 2-3 почуття, які може відчувати людина, коли вона почувається самотньою або виключеною (наприклад, сум, злість, страх, спустошення).

Мозковий штурм "Що таке ізоляція?": Обговорення, як виглядає соціальна ізоляція, які почуття вона викликає і чому важливо бути включеним у групу.

2. Розпізнавання Ознак (20-25 хв)

**Вправа: "Айсберг Ізоляції"**

Пояснення: Намалюйте на дошці або фліпчарті айсберг. Поясніть, що видима частина — це те, що ми бачимо (поверхневі ознаки), а підводна частина — це те, що ми не бачимо (справжні емоції та причини).

*Видимі ознаки (Верхівка айсберга):* Учасники називають ознаки, які можна помітити.

Приклади: Сидить наодинці під час перерв/обіду. Не бере участі у групових іграх/завданнях. Різко відмовляється від улюблених занять. Часто пропускає школу. Постійно користується телефоном, уникаючи контакту.

*Невидимі ознаки (Підводна частина):* Обговорення того, що може приховуватися за цією поведінкою.

Приклади: Тривога, страх, низька самооцінка, депресія, відчуття, що він/вона "недостатньо хороший", відсутність довіри до інших.

Ключові зміни у поведінці (Міні-лекція/Обговорення):

Емоційні: Раптова дратівливість, необґрунтована агресія, постійна апатія або смуток.

Соціальні: Відсутність спілкування, ігнорування запрошень, уникнення зорового контакту.

Навчальні: Різке погіршення успішності, відсутність домашніх завдань, неуважність на уроках.

**Презентація**  3. Надання Підтримки: Практичний Інструментарій (30-35 хв)

**Вправа: "Емпатична формула"**

Правило №1: Активне слухання. Поясніть різницю між слуханням для відповіді та слуханням для розуміння.

Правило №2: Не осуджуй і не применшуй.

Що не варто говорити: "Та заспокойся, це дрібниці!", "Ти сам винен, що сидиш один".

Що варто говорити: "Я бачу, що тобі зараз важко", "Мені шкода, що ти це переживаєш".

**Вправа: "Ситуаційні картки та рольові ігри"**

Розділіть учасників на малі групи. Кожна група отримує картку з конкретною ситуацією та повинна розіграти, як би вони вчинили.

Картка 1 (Відмова): Ваш однокласник тиждень тому відмовився від спільного проєкту, а сьогодні ви бачите, що він сидить один і дивиться у вікно. Як ви підійдете?

Мета: Ініціювати розмову, не тиснути.

Картка 2 (Дратівливість): Ваш друг останнім часом став різким і грубим у відповідь на ваші спроби поговорити. Як ви відреагуєте?

Мета: Зберігати спокій, висловити занепокоєння про нього, а не критикувати його поведінку ("Я хвилююся за тебе" замість "Ти став нестерпним").

Картка 3 (Потреба у дорослому): Ви помітили, що однокласник пише в соцмережах дуже тривожні пости про самотність і відчуження. Що ви робитимете?

Мета: Зрозуміти, коли ситуація виходить за межі дружньої підтримки і потрібно звернутися до довіреного дорослого (вчителя, психолога, батьків). Це критично важливий пункт.

*Обговорення: "Лінія Довіри"*

Коли звертатися до дорослого? Коли самотність або смуток тривають довго, коли є ознаки самошкодження, або коли людина прямо говорить про безнадію.

Хто є вашою "Лінією Довіри" у школі/вдома? (Психолог, класний керівник, батьки, старший брат/сестра).

 Рефлексія та Завершення (10 хв)

**Вправа "Ланцюжок підтримки":**

Учні стають у коло.

Перший учень бере клубок ниток і, тримаючи кінець нитки, кидає його комусь іншому, називаючи, яку конкретну допомогу або підтримку він зміг би надати.

Учень, який спіймав клубок, повторює дію, кидаючи нитку наступному, поки не утвориться "Павутина класу".

Завершення: Усі разом дивляться на сплетену павутину. Поясніть, що це символ їхнього класу: кожен пов'язаний з іншим ниткою взаємодопомоги. Якщо хтось почне "тягнути" нитку чи "випадати" з павутини, це відчують усі.

Заключний висновок: "Згуртованість — це не просто бути поруч, це знати, що навіть якщо ти спіткнешся, інші тебе підтримають. Ми — одна команда!"