

**Міністерство освіти і науки України**  
Бердянський державний педагогічний університет  
кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту  
Завідувачка кафедри  
 Катерина ПЕТРОВСЬКА  
«22» квітня 2026

**ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ  
ПІДЛІТКІВ З ТРУДНОЩАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ЗАКЛАДІ  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Кваліфікаційна робота бакалавра

Виконавець: здобувачка першого  
рівня вищої освіти, групи 405СР-з  
Галузь знань 23 Соціальна робота  
Спеціальність 231 Соціальна робота  
Освітньо-професійна програма:  
Соціальна робота та соціальна  
педагогіка  
Олена ХИЖНЯК

Науковий керівник:  
ас. Алла МЕЛЬНИЧУК

Рецензент:  
к. пед. н., доц. Наталя ЗАХАРОВА

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                             | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ З ТРУДНОЩАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ....                           | 6  |
| 1.1. Психолого-педагогічна характеристика підліткового віку .....                                                                      | 6  |
| 1.2. Сутність і причини труднощів соціальної взаємодії у підлітків.....                                                                | 10 |
| 1.3. Теоретичні основи та технології соціально-педагогічної підтримки підлітків з труднощами соціальної взаємодії .....                | 16 |
| Висновки до першого розділу .....                                                                                                      | 20 |
| РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ З ТРУДНОЩАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ..... | 22 |
| 2.1. Діагностика труднощів соціальної взаємодії підлітків у закладі загальної середньої освіти.....                                    | 22 |
| 2.2. Розробка програми соціально-педагогічної підтримки з труднощами соціальної взаємодії у закладі загальної середньої освіти .....   | 37 |
| Висновки до другого розділу.....                                                                                                       | 52 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                                         | 54 |
| ДЕКЛАРАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ГШІ .....                                                                                                      | 56 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....                                                                                                    | 57 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                                          | 60 |

## ВСТУП

Підлітковий вік характеризується складними психологічними та соціальними трансформаціями: формуванням самосвідомості, розвитком критичного мислення, зміною системи цінностей та потребою у соціальному визнанні. У цей період значна частина школярів стикається з труднощами соціальної взаємодії, що проявляються у недостатньому рівні комунікативних навичок, замкнутості, конфліктності, проблемах адаптації до колективу та соціального середовища.

Проблема соціальної ізоляції підлітків і неможливості ефективно взаємодіяти з оточенням стає особливо важливою у сучасних загальноосвітніх закладах. Від взаємодії з ровесниками та педагогами значною мірою залежить успішність навчання, формування соціальних компетентностей та емоційне благополуччя учнів. Відсутність своєчасної соціально-педагогічної підтримки може призводити до дезадаптації, агресивної поведінки, підвищеної тривожності та зниження мотивації до навчання, що негативно впливає на якість освітнього процесу та соціалізацію підлітків.

Проблема соціально-педагогічної підтримки підлітків із труднощами соціальної взаємодії вивчалася в працях як зарубіжних, так і вітчизняних учених. Теоретичні засади соціалізації, розвитку комунікативних компетентностей та соціальної адаптації підлітків висвітлені у працях Е. Еріксона, Л. Виготського, А. Маслоу та ін., які розглядали розвиток особистості як взаємодію внутрішніх потреб і соціального середовища. Питання соціальної підтримки, педагогічного супроводу та профілактики труднощів у взаємодії досліджувалися у працях О. Давидової, Н. Конікової, Т. Титаренко, В. Панка та ін., які акцентували увагу на методах педагогічного стимулювання соціальної активності та розвитку комунікативних навичок підлітків. Проблеми корекційної та профілактичної роботи з дітьми та підлітками, що мають труднощі соціальної взаємодії, розглядалися у працях І. Беха, С. Максименка, О. Кокун та ін.

Водночас, незважаючи на наявні напрацювання, питання системного впровадження технологій соціально-педагогічної підтримки підлітків саме у контексті загальноосвітнього закладу залишається недостатньо дослідженим. Це підкреслює наукову та практичну доцільність проведення даного дослідження.

Значущість проблеми полягає у потребі розробки та впровадження технологій соціально-педагогічної підтримки, які дозволяють комплексно та системно допомагати підліткам долати труднощі у соціальній взаємодії. Використання інноваційних підходів, таких як тренінгові, інтерактивні та медіаційні технології, сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню емпатії та позитивної взаємодії у шкільному середовищі.

Дослідження є важливим через необхідність формування ефективних методів соціально-педагогічного супроводу підлітків із труднощами соціальної взаємодії, що сприятиме підвищенню якості освітнього процесу та розвитку соціальних компетентностей учнів у загальноосвітньому закладі.

**Об'єкт дослідження:** процес соціально-педагогічної підтримки підлітків закладів загальної освіти, які мають труднощі соціальної взаємодії.

**Предмет дослідження:** технології соціально-педагогічної підтримки, спрямовані на подолання труднощів соціальної взаємодії у підлітків у загальноосвітньому середовищі.

**Мета дослідження:** визначити ефективні соціально-педагогічні технології підтримки підлітків із труднощами соціальної взаємодії та розробити практичні рекомендації щодо їх впровадження у загальноосвітньому закладі.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати психолого-педагогічні особливості підліткового віку та їх вплив на соціальну взаємодію.
2. Визначити сутність, причини та прояви труднощів соціальної взаємодії у підлітків.

3. Охарактеризувати теоретичні основи та класифікацію технологій соціально-педагогічної підтримки.

4. Дослідити рівень труднощів соціальної взаємодії підлітків та розробити програму соціально-педагогічної підтримки підлітків у середовищі закладу загальної середньої освіти.

**Методи дослідження:** *теоретичні* (аналіз науково-методичної та нормативної літератури, узагальнення наукового досвіду, порівняльний аналіз); *емпіричні* (методика діагностика міжособистісних стосунків за Т. Лірі, та опитувальник комунікативної толерантності В. Бойко); *методи обробки даних* (статистичний аналіз результатів діагностики, порівняльний аналіз до і після впровадження програми, графічне та табличне відображення результатів).

**Структура дослідження:** робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний обсяг роботи становить 89 сторінки, із них основного тексту – 55 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ З ТРУДНОЩАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

### **1.1. Психолого-педагогічна характеристика підліткового віку**

Підлітковий вік є одним із найважливіших етапів розвитку особистості, що характеризується інтенсивними психологічними, соціальними та фізіологічними змінами. У цей період відбувається формування самосвідомості, розвиток критичного мислення та здатності до абстрактного аналізу, а також активізація потреби у соціальному визнанні та приналежності до групи. Підлітки стикаються з численними внутрішніми та зовнішніми конфліктами, що проявляються у емоційній нестабільності, суперечливих оцінках власної особистості та труднощах у взаємодії з ровесниками та дорослими.

З огляду на це, психолого-педагогічна характеристика підліткового віку є важливим науковим інструментом для розуміння специфіки поведінки та соціальної взаємодії школярів. Знання особливостей розвитку підлітків дозволяє педагогам та соціальним працівникам більш ефективно організовувати навчальний процес, прогнозувати можливі труднощі у комунікації та формувати адекватні технології соціально-педагогічної підтримки, що сприяють позитивній соціалізації підлітків у загальноосвітньому середовищі.

Підлітковий вік традиційно визначається як період розвитку людини між дитинством і ранньою дорослістю, який характеризується активним формуванням особистісних, соціальних і когнітивних структур. У науковій літературі межі підліткового віку варіюють залежно від підходу: з психологічної точки зору його початок пов'язують із 11-12 роками, коли відбувається вступ до фаз активної статевої та психічної зрілості, а завершення – близько 17-18 років, коли формується соціальна самостійність та стабільна

самосвідомість. Біологічні критерії підліткового віку включають прискорений фізичний ріст, розвиток вторинних статевих ознак і гормональні зміни, які значною мірою впливають на психоемоційний стан підлітка.

З психологічної точки зору підлітковий період поділяють на ранній (11–13 років), середній (14–16 років) та пізній (17–18 років). На ранньому етапі спостерігається активне формування самооцінки та соціальних установок, а поведінка підлітків характеризується підвищеною емоційною чутливістю та залежністю від дорослих. Середній підлітковий вік супроводжується посиленням потреби у незалежності, конфліктністю та активним пошуком соціальної ідентичності. Пізній підлітковий період характеризується стабілізацією емоційної сфери, розвитком відповідальності та готовністю до соціальної інтеграції [2, с. 297].

Соціальні критерії визначення підліткового віку пов'язані з адаптацією до навчального та соціального середовища, формуванням міжособистісних відносин та здатністю до самостійного прийняття рішень. У загальноосвітньому закладі підлітки опановують навички групової взаємодії, проявляють власну соціальну активність і починають усвідомлювати роль особистості у суспільстві. Визначення меж підліткового віку та його характеристика є важливими для соціально-педагогічної практики, оскільки дозволяють оптимально організувати підтримку розвитку, враховуючи індивідуальні та вікові особливості школярів.

Психологічні особливості підліткового віку визначаються інтенсивними змінами у сфері емоцій, мислення та самосвідомості, що істотно впливають на соціальну взаємодію. Однією з ключових характеристик цього періоду є формування самосвідомості та ідентичності. Підлітки активно шукають своє місце у соціумі, порівнюють себе з ровесниками та дорослими, прагнуть самостійності і водночас залежать від оцінки оточення. Цей процес супроводжується підвищеною чутливістю до критики, емоційною нестійкістю та проявами невпевненості у власних силах [10, с. 260].

Емоційна сфера підлітків відзначається високою лабільністю: почуття радості, тривоги, образи або збудження можуть змінюватися дуже швидко. Така емоційна нестійкість обумовлена гормональними змінами, активним розвитком лімбічної системи мозку та нерозвиненістю до кінця фронтальної кори, яка відповідає за самоконтроль та планування поведінки. Внаслідок цього підлітки часто демонструють імпульсивні дії, конфліктність у колективі та схильність до ризикової поведінки, що потребує особливої уваги з боку педагогів та соціальних працівників.

Мислення підлітків зазнає значних змін: розвивається абстрактне та логічне мислення, зростає здатність до критичного аналізу, самостійного прийняття рішень і формування власної системи цінностей. Разом із тим підлітки часто перебувають у процесі експериментування з різними світоглядними позиціями, що може супроводжуватися сумнівами, протиріччями та конфліктами із соціальним середовищем.

Соціально-психологічні характеристики включають підвищену потребу у спілкуванні та соціальному визнанні. Підлітки прагнуть взаємодіяти з ровесниками, формують дружні групи, шукають підтримку та схвалення, що має велике значення для розвитку комунікативних навичок. Водночас у цей період часто проявляється емоційна закритість, страх бути неприйнятим або осміяним, що може ускладнювати ефективну соціальну взаємодію [17, с. 171].

Психологічні особливості підлітків – це комплекс індивідуальних та вікових змін у сфері емоцій, мислення та самосвідомості, які визначають їхню поведінку та соціальну активність. Розуміння цих особливостей є ключовим для організації ефективної соціально-педагогічної підтримки, створення умов для позитивної соціалізації та розвитку комунікативних компетентностей у загальноосвітньому середовищі.

Вікові психологічні особливості підлітків безпосередньо впливають на їхню поведінку та взаємодію в колективі. Формування самосвідомості, потреби у соціальному визнанні та розвитку критичного мислення створює специфічні поведінкові патерни, які можуть сприяти як ефективній



соціалізації, так і виникненню труднощів у комунікації. Підлітки часто демонструють прагнення до незалежності та самостійності, що може проявлятися у конфліктних ситуаціях із дорослими або ровесниками. Водночас вони залишаються чутливими до оцінки оточення, що визначає їхню поведінку у групі та вибір моделей взаємодії [21, с. 312].

Емоційна нестійкість підлітків також відображається на колективній поведінці. Різкі зміни настрою, імпульсивні вчинки та підвищена чутливість до критики можуть стати джерелом конфліктів у класі або групі, порушувати гармонію взаємин і впливати на ефективність спільної діяльності. При цьому позитивні аспекти вікового розвитку, такі як розвиток емпатії, здатності до співпраці та формування моральних цінностей, сприяють побудові конструктивних відносин, підтримці дружніх контактів та успішній інтеграції підлітка в колектив.

Когнітивні особливості підлітків – розвиток абстрактного мислення, критичного аналізу та здатності до самостійного прийняття рішень – формують нові форми соціальної взаємодії. Підлітки стають більш схильними до групових дискусій, обговорення моральних та етичних питань, а також до формування власної позиції в колективі. Однак у процесі адаптації до колективу можуть виникати труднощі через суперечності між індивідуальними прагненнями та груповими нормами [22, с. 149].

Вікові особливості підлітків визначають специфіку їхньої поведінки та взаємодії в колективі, формуючи одночасно потенційні ризики та можливості для соціалізації. Усвідомлення цих закономірностей є необхідною умовою для організації соціально-педагогічної підтримки, розробки ефективних методів роботи з підлітками та створення сприятливого освітнього середовища, яке враховує психологічні потреби та індивідуальні особливості школярів.

Підлітковий вік є ключовим періодом розвитку особистості, який супроводжується інтенсивними психофізіологічними, когнітивними та соціальними змінами. У цей час відбувається формування самосвідомості, розвиток критичного та абстрактного мислення, активізується потреба у

соціальному визнанні та належності до групи. Емоційна лабільність, імпульсивність, підвищена чутливість до оцінки оточення та суперечливість поведінки підлітків визначають специфіку їхньої взаємодії з ровесниками та дорослими. Когнітивні та соціально-психологічні особливості сприяють розвитку комунікативних навичок, формуванню моральних цінностей та здатності до співпраці, водночас створюючи потенційні труднощі у соціалізації.

Узагальнення психолого-педагогічних характеристик підліткового віку дозволяє виявити фактори, що впливають на соціальну взаємодію та поведінку у колективі, і стає основою для розробки ефективних технологій соціально-педагогічної підтримки. Розуміння цих особливостей є необхідним для створення сприятливого освітнього середовища та підтримки позитивної соціалізації підлітків у загальноосвітніх закладах.

## **1.2. Сутність і причини труднощів соціальної взаємодії у підлітків**

Соціальна взаємодія є однією з ключових сфер розвитку підлітка, оскільки визначає його здатність до ефективного спілкування, співпраці та адаптації у колективі. Для підліткового віку характерне активне формування соціальних навичок, потреби у визнанні та прийнятті з боку ровесників, що створює основу для розвитку комунікативної компетентності та соціальної ідентичності. Водночас значна частина підлітків стикається з труднощами соціальної взаємодії, які можуть проявлятися у замкнутості, конфліктності, невмілому вирішенні міжособистісних проблем або уникненні контактів із оточенням.

Причини виникнення таких труднощів є багатофакторними: вони пов'язані з віковими та психолого-педагогічними особливостями, впливом сімейного та шкільного середовища, а також індивідуальними психологічними особливостями підлітка. Аналіз сутності та причин труднощів соціальної взаємодії є необхідним для розробки ефективних технологій соціально-

педагогічної підтримки, які забезпечують позитивну соціалізацію та сприяють формуванню конструктивних міжособистісних відносин у загальноосвітньому закладі.

Соціальна взаємодія є складним процесом, у якому відбувається обмін інформацією, емоціями та діями між індивідами та групами. Для підлітків цей процес має особливе значення, оскільки формує основи соціальної компетентності, визначає здатність до ефективного спілкування, співпраці та інтеграції в колектив. У психолого-педагогічній літературі соціальна взаємодія розглядається як ключовий чинник розвитку особистості, який впливає на формування самосвідомості, моральних цінностей і соціальної ідентичності [18, с. 39].

У підлітковому віці соціальна взаємодія стає більш складною та багатовимірною. Вона охоплює комунікацію з ровесниками, участь у групових заходах, спільне навчання та вирішення конфліктів. Саме через взаємодію з іншими підлітки формують уміння співпрацювати, долати труднощі, адаптуватися до колективних норм та правил, а також відчувати свою соціальну значущість. Рівень розвитку соціальних навичок у цей період безпосередньо впливає на успішність навчання, мотивацію до пізнання та емоційне благополуччя.

Соціальна взаємодія виконує кілька важливих функцій для підлітка: виховну, навчальну, психологічну та комунікативну. Через взаємодію відбувається соціалізація особистості, набуття навичок ефективного спілкування, формування емпатії та здатності до співпраці. Водночас нестача підтримки або труднощі у взаємодії можуть призводити до соціальної ізоляції, конфліктів із ровесниками та педагогами, підвищеної тривожності і зниження мотивації до навчання [16, с. 150].

Соціальна взаємодія є фундаментальним процесом для підлітків, що визначає їхнє місце в колективі, формує соціальні компетентності та впливає на емоційне і психологічне благополуччя. Усвідомлення значення соціальної взаємодії та її специфіки у підлітковому віці є необхідною передумовою для

виявлення труднощів та розробки ефективних технологій соціально-педагогічної підтримки.

Труднощі соціальної взаємодії у підлітків є комплексним явищем, що проявляється у різних сферах поведінки, емоційного реагування та комунікації. Вони можуть включати *комунікативні, емоційні та поведінкові аспекти*, кожен з яких впливає на здатність підлітка ефективно взаємодіяти з ровесниками, педагогами та іншими членами соціального середовища.

Комунікативні труднощі проявляються у невмінні підтримувати діалог, висловлювати власну думку, слухати інших або адекватно реагувати на критику. Підлітки можуть демонструвати замкнутість, сором'язливість, небажання брати участь у колективних дискусіях або, навпаки, агресивність та нав'язливість у спілкуванні. Такі прояви ускладнюють формування дружніх контактів, перешкоджають інтеграції у колектив і підвищують ризик соціальної ізоляції.

Емоційні труднощі соціальної взаємодії пов'язані з лабільністю емоцій, невпевненістю у власних силах, підвищеною тривожністю та страхом відторгнення. Підлітки, які зазнають труднощів у спілкуванні, часто відчують внутрішній дискомфорт, невдоволення собою та недостатність підтримки з боку оточення. Це може призводити до формування негативної самооцінки, уникнення контактів та розвитку асоціальної поведінки.

Поведінкові труднощі включають імпульсивність, конфліктність, невміння регулювати власну поведінку у групових ситуаціях та нестійкість уваги. Підлітки з такими труднощами схильні до суперечливих вчинків, порушення норм і правил колективу, що створює додаткові перешкоди для ефективної взаємодії та формування здорових соціальних зв'язків [14, с. 116].

Важливо зазначити, що труднощі соціальної взаємодії мають багатофакторну природу. Вони можуть бути наслідком як індивідуальних особливостей підлітка – емоційної нестійкості, низької самооцінки, тривожності, – так і впливу зовнішніх чинників: педагогічного середовища, сім'ї, рівня підтримки та взаємодії в колективі. Усе це підкреслює необхідність

комплексного підходу до виявлення та подолання соціальних труднощів, що є основою для формування ефективних технологій соціально-педагогічної підтримки у загальноосвітньому закладі.

*Причини виникнення труднощів соціальної взаємодії у підлітків є багатофакторними та охоплюють індивідуальні, психологічні, соціальні та педагогічні аспекти розвитку. Вони формуються під впливом поєднання внутрішніх особливостей підлітка та зовнішніх умов його соціального середовища, що робить проблему складною та багатоплановою.*

Однією з ключових груп причин є біологічні та психофізіологічні фактори. Вони пов'язані з нерівномірним розвитком нервової системи, гормональними змінами та підвищеною емоційною лабільністю, характерною для підліткового віку. Через це підлітки часто проявляють імпульсивність, непередбачувану поведінку та труднощі у регуляції емоцій, що ускладнює встановлення стабільних міжособистісних контактів у колективі.

Психологічні фактори включають низьку самооцінку, страх відторгнення, підвищену тривожність, невпевненість у власних силах та недостатньо розвинені комунікативні навички. Підлітки з подібними характеристиками можуть уникати контактів, конфліктувати з ровесниками або демонструвати асоціальні моделі поведінки. Крім того, специфіка когнітивного розвитку – прагнення до критичного мислення, формування власних переконань та цінностей – іноді призводить до суперечностей із груповими нормами та конфліктів у колективі.

Соціальні фактори також мають значний вплив. Недостатня підтримка з боку родини, конфлікти у сім'ї, неблагополучне соціальне середовище, а також тиск з боку ровесників або шкільного колективу можуть формувати у підлітка страх соціальної взаємодії, почуття відчуженості та небажання брати участь у колективних заходах.

Педагогічні фактори стосуються умов навчання та організації освітнього процесу. Недостатнє заохочення до активної взаємодії, неефективні методи навчання, відсутність системної підтримки з боку педагогів або неможливість

виражати власну думку сприяють виникненню труднощів у спілкуванні та адаптації підлітків у колективі [7, с. 36].

Труднощі соціальної взаємодії підлітків є результатом комплексного впливу біологічних, психологічних, соціальних та педагогічних чинників. Розуміння їхніх причин є необхідною передумовою для розробки ефективних технологій соціально-педагогічної підтримки, що сприятимуть позитивній соціалізації та формуванню конструктивних міжособистісних відносин у загальноосвітньому середовищі.

Труднощі соціальної взаємодії у підлітків тісно пов'язані з віковими та психологічними особливостями цього періоду розвитку. Підлітковий вік характеризується активним формуванням самосвідомості, потреби у соціальному визнанні, розвитку критичного та абстрактного мислення, а також емоційною лабільністю. Ці характеристики створюють одночасно потенційні ресурси та ризики для соціальної взаємодії, визначаючи специфіку поведінки у колективі.

Вікові особливості, такі як прагнення до незалежності, пошук соціальної ідентичності та орієнтація на ровесників, можуть сприяти виникненню конфліктів у групі або суперечностей із педагогами. Підлітки часто намагаються перевірити власні межі, експериментують із соціальними ролями та нормами, що іноді призводить до непорозумінь у спілкуванні, ізоляції або негативної оцінки з боку колективу. З іншого боку, ці ж вікові тенденції стимулюють розвиток соціальних навичок, емпатії та здатності до співпраці, якщо підліток отримує підтримку та можливість безпечного самовираження [3].

Психологічні особливості підлітків, такі як підвищена тривожність, низька самооцінка, страх критики та невміння регулювати емоції, безпосередньо впливають на прояв труднощів у соціальній взаємодії.

Емоційна нестійкість може провокувати імпульсивну поведінку, конфлікти, уникнення контакту з ровесниками або невміння ефективно вирішувати конфліктні ситуації. Когнітивні особливості – прагнення до

самостійного мислення, критичний аналіз дій та установок оточення – можуть ускладнювати прийняття групових норм, але одночасно формують здатність до конструктивної аргументації та розвитку морального мислення.

Взаємозв'язок вікових і психологічних факторів із труднощами соціальної взаємодії підкреслює необхідність індивідуального та диференційованого підходу до підлітків у загальноосвітньому середовищі. Розуміння цих взаємозв'язків дозволяє виявляти потенційні проблеми на ранніх етапах, прогнозувати поведінкові та комунікативні труднощі та формувати системи соціально-педагогічної підтримки, спрямовані на розвиток позитивної соціальної активності, комунікативних компетентностей та здатності до ефективної взаємодії з колективом [1].

Вікові та психологічні особливості підлітків є основними чинниками, що формують труднощі соціальної взаємодії, визначають їх прояви та ступінь інтенсивності, а також визначають напрями розробки ефективних технологій соціально-педагогічної підтримки.

Аналіз сутності та причин труднощів соціальної взаємодії у підлітків дозволяє виділити комплекс факторів, які впливають на поведінку та комунікативну активність у колективі. Соціальна взаємодія є ключовим чинником розвитку особистості, формування соціальної компетентності та самосвідомості підлітка. Труднощі у цій сфері проявляються у комунікативних, емоційних та поведінкових аспектах, що можуть перешкоджати ефективній інтеграції в колектив, формуванню дружніх зв'язків та розвитку моральних і соціальних цінностей.

Причини виникнення труднощів носять багатофакторний характер і пов'язані з віковими, психофізіологічними та психологічними особливостями підлітків, а також із впливом соціального та педагогічного середовища. Взаємозв'язок цих чинників визначає інтенсивність та специфіку прояву труднощів, підкреслюючи необхідність диференційованого підходу у роботі з підлітками. Розуміння сутності та причин труднощів соціальної взаємодії створює наукову основу для розробки ефективних технологій соціально-

педагогічної підтримки, спрямованих на позитивну соціалізацію та інтеграцію підлітків у загальноосвітньому закладі.

### **1.3. Теоретичні основи та технології соціально-педагогічної підтримки підлітків з труднощами соціальної взаємодії**

Соціально-педагогічна підтримка підлітків є ключовим компонентом освітнього процесу, спрямованим на розвиток соціальних, емоційних та комунікативних компетентностей. Для підлітків з труднощами соціальної взаємодії така підтримка має особливе значення, оскільки допомагає подолати бар'єри у спілкуванні, інтегруватися у колектив та сформувати позитивну соціальну ідентичність. Теоретичні засади соціально-педагогічної підтримки ґрунтуються на психолого-педагогічних концепціях розвитку підлітків, соціалізації, когнітивного та емоційного розвитку, які враховують вікові особливості та індивідуальні потреби школярів.

У практичному аспекті соціально-педагогічна підтримка реалізується через комплекс методів і технологій: індивідуальні консультації, групові тренінги, інтерактивні вправи, рольові ігри та інноваційні цифрові ресурси. Аналіз теоретичних підходів та технологій підтримки дозволяє систематизувати знання про механізми ефективної соціалізації підлітків і створює основу для розробки практичних програм, спрямованих на подолання труднощів соціальної взаємодії у загальноосвітньому закладі.

Соціально-педагогічна підтримка підлітків є цілеспрямованим процесом, що спрямований на забезпечення умов для ефективного розвитку особистості, формування соціальних та комунікативних компетентностей, а також подолання труднощів у взаємодії з оточенням. У психолого-педагогічній літературі вона визначається як комплекс дій педагогів, психологів, соціальних працівників та сім'ї, спрямованих на підтримку емоційного, соціального та навчального благополуччя школярів.



Основна мета соціально-педагогічної підтримки полягає у створенні сприятливого освітнього середовища, де підлітки можуть безпечно виражати свої потреби, розвивати комунікативні навички та долати труднощі у соціальній взаємодії. Функції підтримки включають психологічну (зниження тривожності, формування стресостійкості), педагогічну (розвиток соціальних і навчальних компетентностей), корекційну (подолання негативних моделей поведінки) та профілактичну (запобігання соціальній ізоляції та конфліктам) [6].

Соціально-педагогічна підтримка є системним процесом, який охоплює як індивідуальні, так і групові форми роботи. Індивідуальні підходи спрямовані на врахування особистісних потреб та психологічних особливостей підлітка, тоді як групові технології стимулюють розвиток комунікативних і соціальних навичок через взаємодію у колективі.

Сутність соціально-педагогічної підтримки полягає також у взаємодії всіх учасників освітнього процесу – педагогів, психологів, соціальних працівників і батьків – з метою створення цілісної системи підтримки. Ефективність її реалізації залежить від диференційованого підходу, врахування вікових, психологічних та соціальних особливостей підлітків, а також використання сучасних методів і технологій розвитку соціальної компетентності. Вона виступає ключовим чинником розвитку підлітків, що забезпечує подолання труднощів у соціальній взаємодії, сприяє адаптації у колективі та формує основу для успішної соціалізації в загальноосвітньому закладі.

Методи та технології соціально-педагогічної підтримки підлітків з труднощами соціальної взаємодії формують основу практичної реалізації допомоги, спрямованої на розвиток комунікативних компетентностей, подолання конфліктів та інтеграцію в колектив. Вони включають комплекс індивідуальних, групових та інтеграційних підходів, що враховують вікові, психологічні та соціальні особливості підлітків.

*Індивідуальні методи* соціально-педагогічної підтримки орієнтовані на врахування особистісних потреб кожного підлітка. Консультування та

психологічна підтримка дозволяють допомогти школяру усвідомити власні емоції, подолати страхи, тривожність або низьку самооцінку. Наставництво і коучинг сприяють розвитку навичок саморегуляції, прийняття рішень та соціальної адаптації. Індивідуальні програми розвитку соціальних навичок включають вправи на формування емпатії, активного слухання, конструктивного вирішення конфліктів та самовираження.

*Групові та колективні методи* передбачають роботу з невеликими групами або класами для розвитку соціальної взаємодії через спільну діяльність. Соціальні тренінги та рольові ігри дозволяють підліткам практикувати комунікативні навички у безпечному середовищі, розвивати вміння співпрацювати, домовлятися та вирішувати конфліктні ситуації. Дискусійні та інтерактивні групи сприяють формуванню критичного мислення, навичок аргументованого спілкування та розуміння різних точок зору. Групова арт-терапія або творчі проєкти допомагають виразити внутрішні переживання та покращити емоційний стан [12, с. 333].

*Інтеграційні технології* передбачають комплексну роботу з підлітками, педагогами та родинами. Спільні освітні проєкти, програми розвитку емпатії та соціальної активності об'єднують індивідуальні та колективні підходи, стимулюючи позитивну взаємодію у колективі. Залучення сім'ї до підтримки підлітка зміцнює соціальні зв'язки та забезпечує сталість позитивних змін у поведінці.

*Інноваційні підходи та цифрові технології* доповнюють традиційні методи підтримки. Використання онлайн-платформ, інтерактивних освітніх ресурсів, навчальних додатків та онлайн-тренінгів дозволяє підліткам практикувати соціальні навички у віртуальному середовищі, що особливо ефективно для тих, хто уникає прямої взаємодії. Ці технології стимулюють самостійність, відповідальність та активну участь у навчальному процесі.

Ефективність методів соціально-педагогічної підтримки оцінюється за критеріями розвитку соціальних компетентностей, емоційного благополуччя, активності у колективі та здатності до конструктивної взаємодії. Системне

поєднання індивідуальних, групових, інтеграційних та інноваційних технологій дозволяє забезпечити комплексну допомогу підліткам з труднощами соціальної взаємодії та створює умови для їхньої успішної соціалізації в загальноосвітньому закладі [13, с. 158].

Таким чином, застосування сучасних методів і технологій соціально-педагогічної підтримки є ефективним інструментом формування позитивної поведінки, розвитку соціальних навичок та забезпечення психологічного благополуччя підлітків, що є основою їхньої адаптації та інтеграції у шкільний колектив.

Аналіз теоретичних засад і технологій соціально-педагогічної підтримки підлітків з труднощами соціальної взаємодії дозволяє зробити висновок про комплексний характер цього процесу. Соціально-педагогічна підтримка є системним явищем, що поєднує індивідуальні, групові та інтеграційні підходи, спрямовані на розвиток соціальних, емоційних та комунікативних компетентностей підлітків. Теоретичні моделі підтримки враховують вікові, психологічні та соціальні особливості школярів, підкреслюючи важливість диференційованого та цілісного підходу у роботі з кожним підлітком.

Ефективне застосування методів і технологій – від індивідуального консультування та наставництва до групових тренінгів і інтерактивних проєктів – сприяє подоланню труднощів соціальної взаємодії, покращенню емоційного стану та формуванню позитивних міжособистісних стосунків у колективі. Отже, теоретичні основи та технології соціально-педагогічної підтримки створюють надійну базу для практичної реалізації програм, спрямованих на соціалізацію підлітків і їхню успішну інтеграцію в освітнє середовище.

## Висновки до першого розділу

Перший розділ дослідження присвячений теоретичним засадам соціально-педагогічної підтримки підлітків з труднощами соціальної взаємодії, що дозволяє комплексно осмислити психологічні, соціальні та педагогічні чинники, які впливають на розвиток соціальних компетентностей школярів. Підлітковий вік характеризується значними психофізіологічними змінами, формуванням самосвідомості, критичного мислення та потреби у соціальному визнанні. Ці вікові особливості визначають специфіку поведінки підлітків, їхні труднощі у спілкуванні та інтеграції у колектив.

Розглянуто сутність і характер труднощів соціальної взаємодії, які проявляються у комунікативних, емоційних і поведінкових аспектах. Було встановлено, що причини таких труднощів є багатофакторними: вони включають індивідуальні психофізіологічні особливості, психологічні характеристики, вплив сім'ї, ровесників та педагогічного середовища. Взаємозв'язок вікових і психологічних чинників із труднощами соціальної взаємодії підкреслює необхідність диференційованого та системного підходу до підтримки підлітків.

Висвітлено теоретичні основи та технології соціально-педагогічної підтримки, які включають індивідуальні, групові та інтеграційні методи роботи. Системне поєднання психологічного консультування, тренінгів соціальних навичок, інтерактивних вправ, спільних проєктів та інноваційних цифрових технологій дозволяє забезпечити комплексну підтримку підлітків, сприяючи подоланню труднощів у соціальній взаємодії, розвитку емпатії, комунікативних та соціальних компетентностей, а також інтеграції у колектив.

Отже, теоретичний аналіз підтверджує, що соціально-педагогічна підтримка є важливим фактором соціалізації підлітків і формує основу для практичної роботи в загальноосвітньому закладі. Розуміння психологічних особливостей підлітків, причин труднощів взаємодії та ефективних методів підтримки створює надійну базу для розробки практичних програм і

технологій, спрямованих на розвиток соціальної компетентності, емоційного благополуччя та успішної інтеграції школярів у шкільне середовище.

## **РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ З ТРУДНОЩАМИ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

### **2.1. Діагностика труднощів соціальної взаємодії підлітків у закладі загальної середньої освіти**

Важливим етапом соціально-педагогічної роботи є діагностика труднощів соціальної взаємодії підлітків у закладі загальної середньої освіти, оскільки дозволяє своєчасно виявити проблеми у сфері комунікації, адаптації та міжособистісних відносин.

У підлітковому віці труднощі взаємодії можуть проявлятися у конфліктності, замкнутості, низькому рівні комунікативних навичок, підвищеній тривожності або уникненні контактів із ровесниками та педагогами. Виявлення таких проявів потребує комплексного підходу із використанням психолого-педагогічних методів дослідження.

Дослідження проводилося на базі Чорноморського ліцею № 7 Одеської області. У дослідженні взяли участь 29 учнів 7-9 класів.

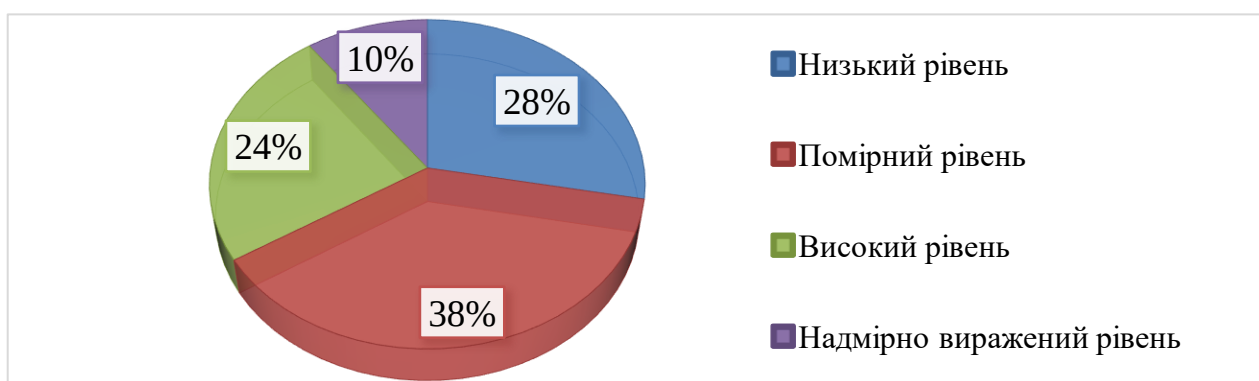
Для діагностики труднощів соціальної взаємодії підлітків у закладі загальної середньої освіти нами було обрано наступні методики: методика діагностика міжособистісних стосунків (за Т. Лірі) та опитувальник комунікативної толерантності (за В. Бойко).

**Методика діагностика міжособистісних стосунків (за Т. Лірі)** (додаток А) призначена для дослідження особливостей міжособистісних стосунків особистості, визначення домінуючих типів поведінки у спілкуванні та виявлення труднощів соціальної взаємодії. Вона дозволяє оцінити характер взаємин підлітка з оточенням, рівень конфліктності, залежності, доброзичливості та соціальної адаптації.

Учням пропонувався перелік тверджень, що характеризують різні особливості поведінки людини у спілкуванні. Учням необхідно було

прочитати кожне твердження та позначити ті, які найбільше відповідають їх поведінці, характеру або ставленню до інших людей. Після виконання методики здійснювався підрахунок кількості відповідей за кожним із восьми типів міжособистісних стосунків (октантів).

За *авторитарним типом* ми отримали наступні результати: низький рівень авторитарності виявлено у 8 учнів (28%), помірний рівень – у 11 учнів (38%), високий рівень – у 7 учнів (24%) та надмірно виражений рівень – у 3 учнів (10%) (рис. 2.1.1).



*Рис. 2.1.1 Результати дослідження за методикою діагностика міжособистісних стосунків (авторитарний тип)*

Аналіз результатів свідчить про те, що у більшості підлітків переважає помірний рівень авторитарного типу поведінки. Це вказує на наявність прагнення до самостійності, відстоювання власної думки та бажання займати активну позицію у колективі без вираженої схильності до домінування. Такі учні здатні брати на себе відповідальність, проявляти ініціативу та підтримувати конструктивну взаємодію з ровесниками.

Водночас у 24% підлітків було зафіксовано високий рівень авторитарності, що може проявлятися у прагненні контролювати інших, наполегливості у відстоюванні власної позиції та труднощах у прийнятті

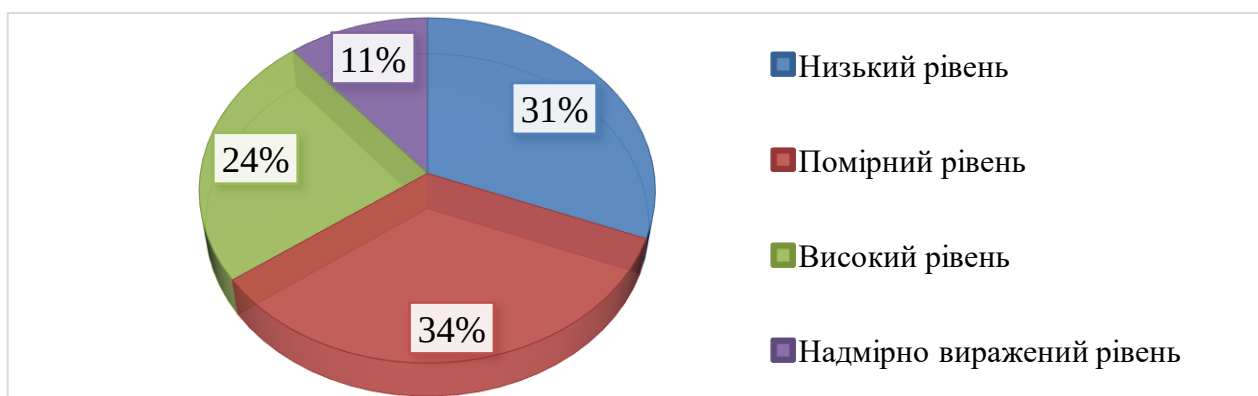
альтернативних думок. Такі особливості можуть ускладнювати міжособистісну взаємодію та спричиняти конфліктні ситуації у колективі.

Надмірно виражений рівень авторитарного типу, виявлений у 10% учнів, свідчить про схильність до домінування, жорсткого контролю та недостатньої гнучкості у спілкуванні. Це може негативно впливати на формування позитивних міжособистісних стосунків та адаптацію у групі.

Низький рівень авторитарності, встановлений у 28% респондентів, характеризує підлітків як менш схильних до домінування та суперництва. Проте надмірна поступливість і невпевненість у власній позиції також можуть створювати труднощі у соціальній взаємодії.

Результати дослідження підтверджують необхідність реалізації соціально-педагогічної підтримки, спрямованої на розвиток навичок конструктивної комунікації, співпраці та емоційної саморегуляції у підлітків.

За *егоїстичним типом* ми отримали наступні результати: низький рівень егоїстичного типу виявлено у 9 учнів (31%), помірний рівень – у 10 учнів (34%), високий рівень – у 7 учнів (24%), надмірно виражений рівень – у 3 учнів (11%) (рис. 2.1.2).



*Рис. 2.1.2 Результати дослідження за методикою діагностика міжособистісних стосунків (егоїстичний тип)*



Результати свідчать, що у більшості підлітків переважає помірний рівень егоїстичного типу поведінки. Це характеризує учнів як достатньо самостійних та орієнтованих на власні інтереси, однак без вираженого нехтування потребами інших людей. Такі підлітки здатні відстоювати власну позицію та проявляти незалежність у прийнятті рішень.

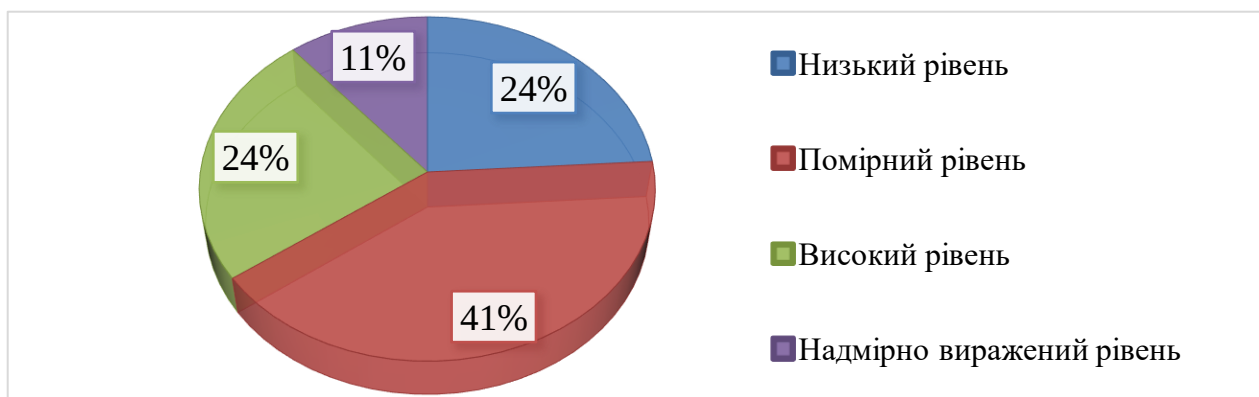
Високий рівень егоїстичного типу було виявлено у 24% досліджуваних. Для таких учнів характерне прагнення до переваги над іншими, орієнтація переважно на власні потреби та труднощі у врахуванні думки колективу. Це може ускладнювати співпрацю, створювати напруження у міжособистісних стосунках та провокувати конфлікти у групі.

Надмірно виражений рівень егоїстичності, зафіксований у 11% підлітків, свідчить про схильність до домінування власних інтересів, недостатній розвиток емпатії та труднощі у побудові гармонійних взаємин із ровесниками. Такі учні можуть проявляти байдужість до потреб інших або небажання брати участь у спільній діяльності.

Низький рівень егоїстичного типу, встановлений у 31% респондентів, вказує на орієнтацію на співпрацю, готовність враховувати інтереси інших та прагнення підтримувати позитивні взаємини у колективі. Проте у деяких випадках це може супроводжуватися недостатньою впевненістю у відстоюванні власної думки.

Результати дослідження демонструють необхідність формування у підлітків балансу між самостійністю та здатністю до співпраці, розвитку емпатії, толерантності та навичок конструктивної соціальної взаємодії.

За *агресивним типом* ми отримали наступні результати: низький рівень агресивного типу виявлено у 7 учнів (24%), помірний рівень – у 12 учнів (41%), високий рівень – у 7 учнів (24%), надмірно виражений рівень – у 3 учнів (11%) (рис. 2.1.3).



*Рис. 2.1.3 Результати дослідження за методикою діагностика міжособистісних стосунків (агресивний тип)*

Результатів показують нам, що у більшості підлітків переважає помірний рівень агресивного типу поведінки. Це вказує на здатність учнів відстоювати власну позицію та реагувати на конфліктні ситуації без значних проявів ворожості чи деструктивної поведінки. Такі підлітки можуть проявляти наполегливість і критичність, однак у межах соціально прийнятної взаємодії.

Високий рівень агресивного типу було виявлено у 24% досліджуваних. Для цих учнів характерними є різкість у спілкуванні, підвищена конфліктність, схильність до суперечок та труднощі у контролі емоційних реакцій. Такі особливості можуть негативно впливати на міжособистісні стосунки у колективі, ускладнювати співпрацю та сприяти виникненню конфліктних ситуацій.

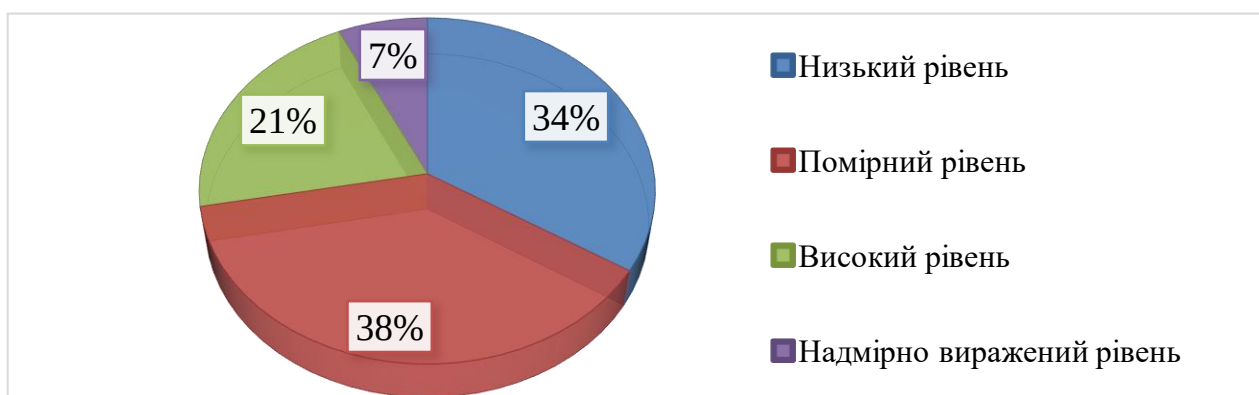
Надмірно виражений рівень агресивності, встановлений у 11% підлітків, свідчить про наявність значних труднощів у соціальній взаємодії. Такі учні можуть демонструвати ворожість, нетерпимість до думки інших, імпульсивність та схильність до деструктивної поведінки у колективі. Це створює ризик соціальної ізоляції та порушення позитивного психологічного клімату у класі.

Низький рівень агресивного типу, зафіксований у 24% респондентів, характеризує підлітків як стриманих, неконфліктних та схильних до мирного

вирішення суперечностей. Проте в окремих випадках надмірна поступливість може свідчити про невпевненість у собі та труднощі у відстоюванні власної позиції.

Результати дослідження підтверджують необхідність реалізації соціально-педагогічних заходів, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, навичок конструктивного спілкування та формування толерантної поведінки підлітків у шкільному колективі.

За *підозрілим типом* ми отримали наступні результати: низький рівень підозрілого типу виявлено у 10 учнів (34%), помірний рівень – у 11 учнів (38%), високий рівень – у 6 учнів (21%), надмірно виражений рівень – у 2 учнів (7%) (рис. 2.1.4).



*Рис. 2.1.4 Результати дослідження за методикою діагностика міжособистісних стосунків (підозрілий тип)*

Результати засвідчують, що у більшості підлітків переважає помірний рівень підозрілого типу поведінки. Це вказує на обережність у спілкуванні, вибірковість у встановленні контактів та прагнення захищати власний емоційний простір без значних труднощів у соціальній взаємодії. Такі учні здатні підтримувати міжособистісні стосунки, однак можуть проявляти настороженість у нових або конфліктних ситуаціях.

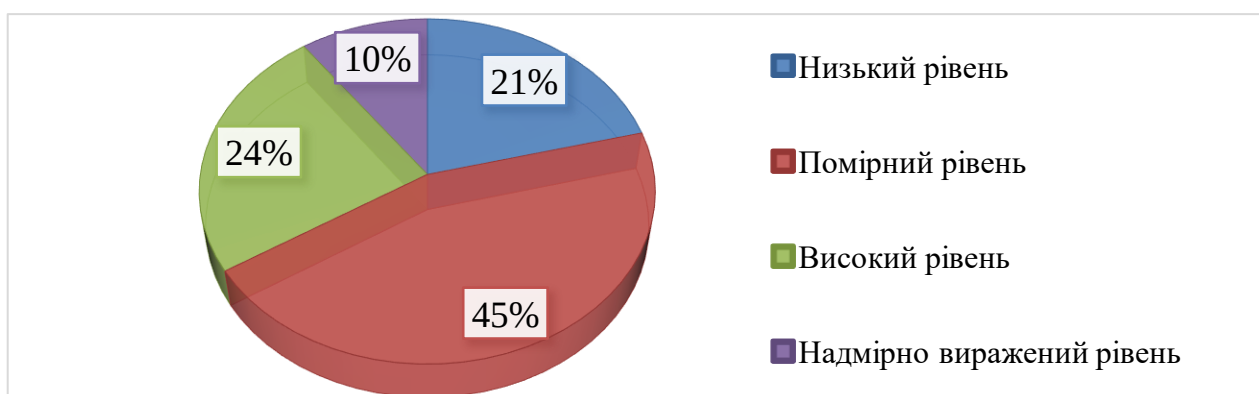
Високий рівень підозрілості було виявлено у 21% підлітків. Для цих учнів характерні недовіра до оточення, схильність до замкнутості, образливість та труднощі у встановленні довірливих стосунків із ровесниками й педагогами. Такі особливості можуть ускладнювати інтеграцію у колектив та знижувати рівень соціальної активності.

Надмірно виражений рівень підозрілого типу, встановлений у 7% респондентів, свідчить про значні труднощі соціальної взаємодії. Такі підлітки можуть демонструвати відчуженість, уникнення контактів, негативне сприйняття дій інших людей та схильність до соціальної ізоляції. Це може негативно впливати на їхню адаптацію у шкільному середовищі та формування позитивних міжособистісних взаємин.

Низький рівень підозрілого типу, зафіксований у 34% учнів, характеризує підлітків як відкритих до спілкування, довірливих та здатних до встановлення конструктивних взаємин із оточенням. Такі школярі легше адаптуються у колективі та проявляють готовність до співпраці.

Результати дослідження свідчать про необхідність розвитку у підлітків навичок довірливої комунікації, емоційної відкритості та формування позитивного досвіду міжособистісної взаємодії у шкільному колективі.

За *покірним типом* ми отримали наступні результати: низький рівень покірного типу виявлено у 6 учнів (21%), помірний рівень – у 13 учнів (45%), високий рівень – у 7 учнів (24%), надмірно виражений рівень – у 3 учнів (10%) (рис. 2.1.5).



*Рис. 2.1.5 Результати дослідження за методикою діагностика  
міжособистісних стосунків (покірний тип)*

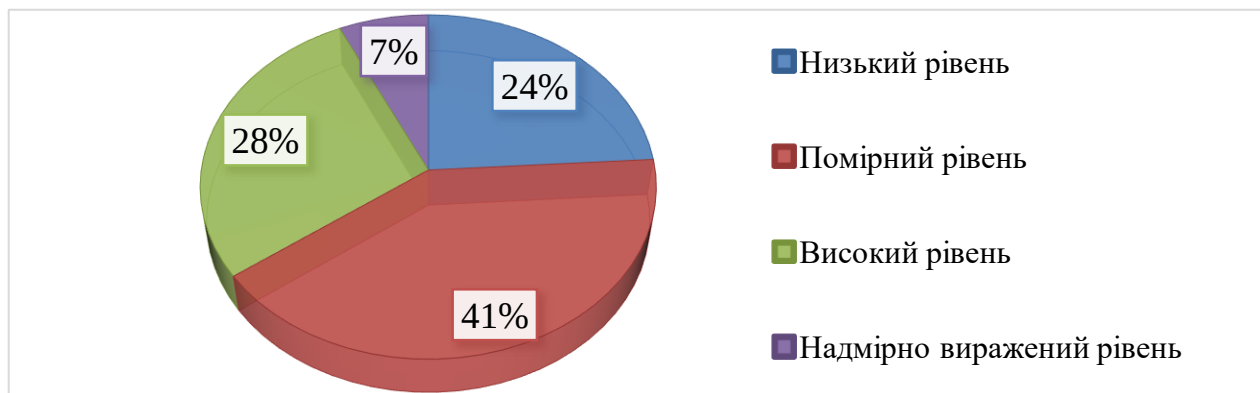
Аналіз результатів свідчить про те, що у більшості підлітків переважає помірний рівень покірного типу поведінки. Це характеризує учнів як достатньо врівноважених у взаємодії з іншими, здатних дотримуватися правил колективу та враховувати думку оточення без надмірної залежності від інших людей. Такі підлітки зазвичай демонструють стриманість і готовність до співпраці.

Високий рівень покірного типу було виявлено у 24% респондентів. Для цих підлітків характерні невпевненість у собі, труднощі у відстоюванні власної позиції, залежність від оцінки інших людей та схильність уникати конфліктних ситуацій. Такі особливості можуть негативно впливати на формування соціальної активності та ускладнювати адаптацію у колективі. Надмірно виражений рівень покірності, зафіксований у 10% учнів, свідчить про значну пасивність у міжособистісній взаємодії, підвищену залежність від думки оточення та страх критики чи неприйняття. Такі підлітки можуть уникати прояву ініціативи, мати труднощі у прийнятті самостійних рішень та потребувати постійної підтримки з боку дорослих або ровесників.

Низький рівень покірного типу, встановлений у 21% досліджуваних, характеризує підлітків як більш самостійних та впевнених у власних силах. Вони здатні активно відстоювати власні інтереси та проявляти ініціативу у спілкуванні. Однак у деяких випадках це може супроводжуватися недостатньою гнучкістю у взаємодії з іншими.

Результати дослідження підтверджують необхідність розвитку у підлітків упевненості в собі, навичок самовираження та конструктивної комунікації, що сприятиме покращенню соціальної взаємодії та успішній адаптації у шкільному колективі.

За залежним типом ми отримали наступні результати: низький рівень залежного типу виявлено у 7 учнів (24%), помірний рівень – у 12 учнів (41%), високий рівень – у 8 учнів (28%), надмірно виражений рівень – у 2 учнів (7%) (рис. 2.1.6).



*Рис. 2.1.6 Результати дослідження за методикою діагностика міжособистісних стосунків (залежний тип)*

Результати свідчать про те, що у більшості підлітків переважає помірний рівень залежного типу поведінки. Це характеризує учнів як здатних приймати підтримку та враховувати думку оточення, не втрачаючи при цьому самостійності у прийнятті рішень. Такі підлітки демонструють адаптивну поведінку у колективі та готовність до співпраці.

Високий рівень залежного типу було виявлено у 28% респондентів. Для цих підлітків характерна підвищена потреба у схваленні та підтримці з боку інших людей, труднощі у самостійному прийнятті рішень, невпевненість у власних можливостях та схильність орієнтуватися на думку оточення. Такі особливості можуть ускладнювати формування самостійності та активної позиції у соціальній взаємодії.

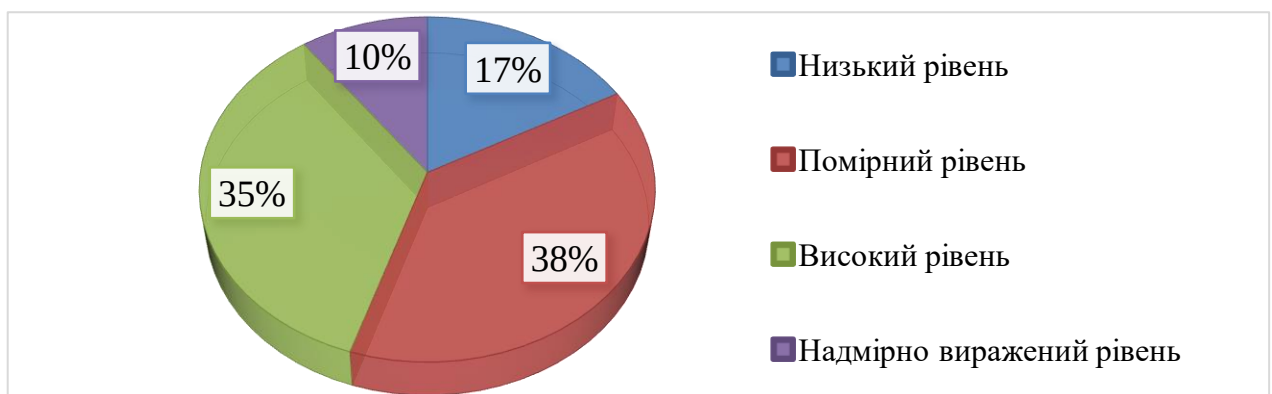
Надмірно виражений рівень залежності, встановлений у 7% учнів, свідчить про значну емоційну залежність від оточення, страх осуду чи неприйняття, а також труднощі у відстоюванні власної думки. Такі підлітки

можуть уникати відповідальності, проявляти пасивність та потребувати постійного схвалення з боку ровесників або дорослих.

Низький рівень залежного типу, зафіксований у 24% досліджуваних, характеризує підлітків як більш самостійних, незалежних та здатних приймати рішення без значного впливу оточення. Проте в окремих випадках це може супроводжуватися недостатньою готовністю до співпраці або прийняття допомоги від інших людей.

Результати дослідження свідчать про необхідність розвитку у підлітків самостійності, впевненості у власних силах та навичок конструктивної взаємодії, що сприятиме формуванню позитивної соціальної адаптації та ефективної комунікації у шкільному колективі.

За *доброзичливим типом* ми отримали наступні результати: низький рівень доброзичливого типу виявлено у 5 учнів (17%), помірний рівень – у 11 учнів (38%), високий рівень – у 10 учнів (35%), надмірно виражений рівень – у 3 учнів (10%) (рис. 2.1.7).



*Рис. 2.1.7 Результати дослідження за методикою діагностика міжособистісних стосунків (доброзичливий тип)*

Результати демонструють, що у значної частини підлітків переважає високий та помірний рівень доброзичливого типу поведінки. Це характеризує учнів як відкритих до спілкування, готових до співпраці, підтримки та

встановлення позитивних міжособистісних стосунків у колективі. Такі підлітки зазвичай легко налагоджують контакти з ровесниками, проявляють емпатію та прагнуть уникати конфліктів.

Високий рівень доброзичливого типу, виявлений у 35% респондентів, свідчить про сформовані комунікативні навички, здатність до взаєморозуміння та позитивну соціальну адаптацію. Такі учні активно взаємодіють з оточенням, демонструють толерантність та підтримують сприятливий психологічний клімат у класному колективі.

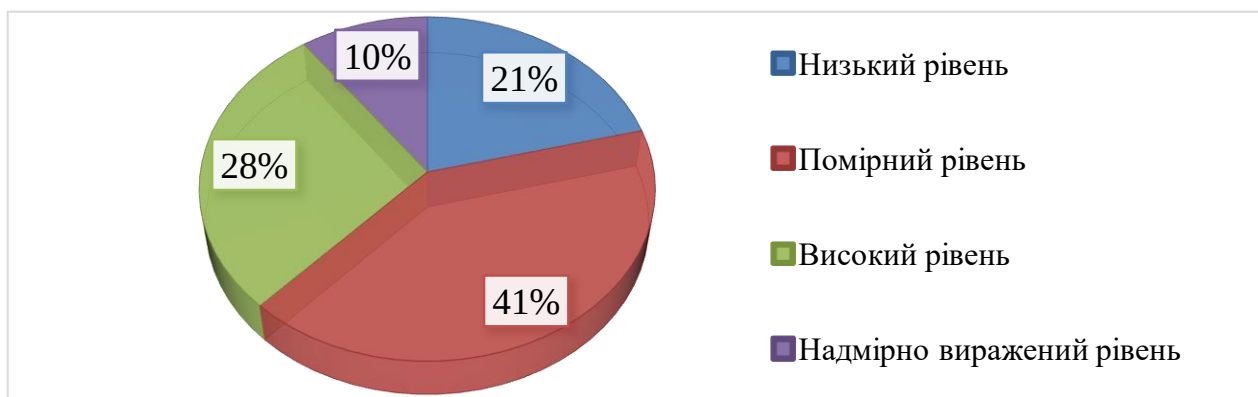
Надмірно виражений рівень доброзичливості, зафіксований у 10% підлітків, може вказувати на надмірне прагнення до схвалення та уникнення конфліктів навіть у ситуаціях, коли необхідно відстоювати власну позицію. Такі учні іноді можуть проявляти залежність від думки інших та недостатню впевненість у собі.

Низький рівень доброзичливого типу, встановлений у 17% досліджуваних, характеризує окремих підлітків як менш відкритих до взаємодії, стриманих або недостатньо орієнтованих на співпрацю. Це може ускладнювати процес соціальної адаптації та побудову позитивних міжособистісних відносин.

Результати дослідження свідчать про переважання у більшості підлітків позитивних тенденцій до співпраці та доброзичливої взаємодії, однак окремі учні потребують соціально-педагогічної підтримки, спрямованої на розвиток комунікативних навичок, упевненості у собі та конструктивної взаємодії у колективі.

За *альтруїстичним типом* ми отримали наступні результати: низький рівень альтруїстичного типу виявлено у 6 учнів (21%). помірний рівень – у 12 учнів (41%), високий рівень – у 8 учнів (28%), надмірно виражений рівень – у 3 учнів (10%) (рис. 2.1.8).





*Рис. 2.1.8 Результати дослідження за методикою діагностика міжособистісних стосунків (альтруїстичний тип)*

Ми бачимо, що у більшості підлітків переважає помірний рівень альтруїстичного типу поведінки. Це характеризує учнів як здатних до співпереживання, взаємодопомоги та підтримки інших людей без надмірної самопожертви. Такі підлітки проявляють відповідальність у міжособистісних стосунках, готовність до співпраці та позитивно взаємодіють із ровесниками у колективі.

Високий рівень альтруїстичного типу, виявлений у 28% респондентів, свідчить про розвинену емпатійність, турботливість та прагнення допомагати іншим. Такі учні зазвичай підтримують сприятливу атмосферу у класному колективі, демонструють доброзичливість і здатність до конструктивної взаємодії.

Надмірно виражений рівень альтруїстичності, встановлений у 10% підлітків, може вказувати на схильність до надмірної самопожертви, залежності від потреб інших людей та недостатнього врахування власних інтересів. Такі учні можуть уникати відстоювання власної позиції та надмірно орієнтуватися на схвалення оточення.

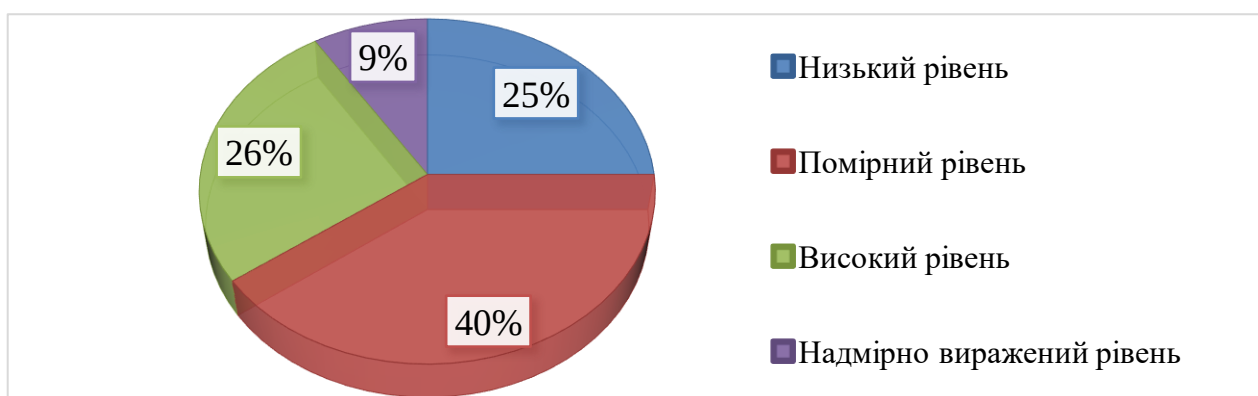
Низький рівень альтруїстичного типу, зафіксований у 21% досліджуваних, характеризує підлітків як менш схильних до прояву емпатії та підтримки інших. Це може проявлятися у недостатній готовності до співпраці,

байдужості до потреб колективу або труднощах у формуванні позитивних міжособистісних взаємин.

Результати дослідження свідчать про достатній рівень сформованості альтруїстичних якостей у більшості підлітків, що позитивно впливає на соціальну взаємодію та психологічний клімат у колективі. Водночас окремі учні потребують розвитку емпатії, навичок взаємодопомоги та формування гармонійного поєднання власних і колективних інтересів.

Узагальнення результатів методики діагностики міжособистісних стосунків дозволило визначити середні показники рівнів вираженості різних типів поведінки у підлітків. Аналіз результатів восьми октантів показав, що найбільш поширеним серед досліджуваних є помірний рівень прояву міжособистісних характеристик.

Середні показники за рівнями розподілилися таким чином: низький рівень – у середньому у 25% учнів, помірний рівень – 40%, високий рівень – у 26%, надмірно виражений рівень – 9% (рис. 2.1.9).



*Рис. 2.1.9 Результати дослідження за методикою діагностика міжособистісних стосунків*

Отримані результати свідчать про те, що більшість підлітків характеризуються помірним рівнем прояву міжособистісних типів поведінки, що вказує на відносно гармонійну адаптацію у колективі та здатність

підтримувати конструктивну соціальну взаємодію. Такі учні демонструють достатній рівень комунікативних навичок, готовність до співпраці та здатність дотримуватися соціальних норм у шкільному середовищі.

Водночас високий рівень окремих типів поведінки був виявлений у середньому у 26% підлітків. Це свідчить про наявність у частини учнів труднощів соціальної взаємодії, що можуть проявлятися у конфліктності, підвищеній залежності від думки оточення, недовірі або труднощах у побудові гармонійних міжособистісних стосунків.

Надмірно виражені показники, встановлені у середньому у 9% респондентів, вказують на ризик дезадаптації та наявність стійких труднощів у спілкуванні й взаємодії з колективом. Такі учні потребують більш цілеспрямованої соціально-педагогічної підтримки, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції, упевненості у собі, толерантності та навичок конструктивної комунікації.

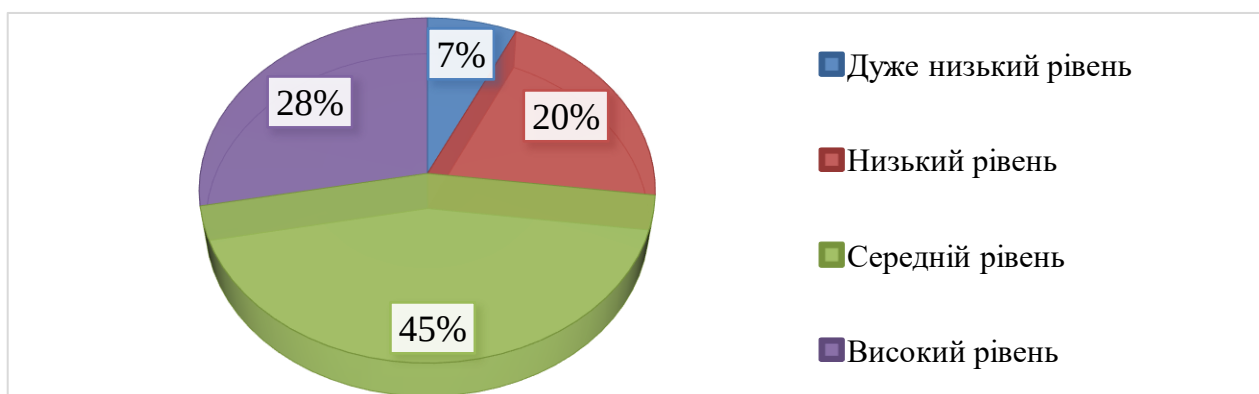
Результати дослідження підтверджують необхідність реалізації комплексної програми соціально-педагогічної підтримки підлітків, спрямованої на розвиток позитивних міжособистісних відносин, формування соціальної компетентності та покращення адаптації учнів у шкільному колективі.

***Опитувальник комунікативної толерантності (за В. Бойко)*** (додаток Б) спрямований на визначення рівня терпимості особистості у процесі міжособистісного спілкування та дозволяє виявити особливості ставлення до інших людей, схильність до конфліктності, категоричності та труднощів у комунікації.

Методика дає можливість оцінити здатність підлітків приймати індивідуальні особливості співрозмовників, контролювати емоційні реакції у спілкуванні та підтримувати конструктивну взаємодію у колективі. Опитувальник включає низку тверджень, які характеризують різні аспекти поведінки та ставлення до оточення. Досліджувані повинні оцінити ступінь згоди або незгоди із запропонованими твердженнями.

За результатами *опитувальника комунікативної толерантності В. Бойка* (додаток Б) було визначено загальний рівень комунікативної толерантності підлітків. У дослідженні взяли участь 29 учнів загальноосвітнього закладу.

Отримані результати показали, що: дуже низький рівень комунікативної толерантності виявлено у 2 учнів (7%), низький рівень – у 6 учнів (20%), середній рівень – у 13 учнів (45%), високий рівень у 8 учнів (28%).



*Рис. 2.1.10 Результати дослідження за опитувальником комунікативної толерантності*

Аналіз результатів свідчить про те, що у більшості підлітків переважає середній рівень комунікативної толерантності. Це характеризує учнів як загалом здатних до конструктивної взаємодії та прийняття індивідуальних особливостей інших людей, однак у певних ситуаціях вони можуть проявляти категоричність, емоційну нестриманість або труднощі у спілкуванні.

Високий рівень комунікативної толерантності, встановлений у 28% респондентів, свідчить про сформовані навички міжособистісної взаємодії, здатність до емпатії, толерантного ставлення до оточення та готовність до співпраці. Такі підлітки легше адаптуються у колективі та підтримують позитивний психологічний клімат у групі.

Низький і дуже низький рівні комунікативної толерантності, виявлені у 27% учнів, свідчать про наявність труднощів соціальної взаємодії, схильність до конфліктності, нетерпимості до індивідуальних особливостей інших людей та недостатню гнучкість у спілкуванні. Такі результати можуть негативно впливати на процес соціальної адаптації та міжособистісні стосунки у шкільному колективі.

Результати дослідження підтверджують необхідність реалізації соціально-педагогічної підтримки, спрямованої на розвиток толерантності, емпатії та навичок конструктивної комунікації у підлітків.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволили виявити особливості соціальної взаємодії підлітків у закладі загальної середньої освіти та визначити основні труднощі, що виникають у процесі міжособистісного спілкування. Узагальнення результатів дослідження дозволяє зробити висновок про необхідність реалізації цілеспрямованої соціально-педагогічної підтримки підлітків, спрямованої на розвиток комунікативних компетентностей, емоційної саморегуляції, упевненості у собі та навичок конструктивної взаємодії у колективі. Отримані результати стали основою для розробки програми соціально-педагогічної підтримки підлітків з труднощами соціальної взаємодії, яка буде представлена у наступному підрозділі.

## **2.2. Розробка програми соціально-педагогічної підтримки з труднощами соціальної взаємодії у закладі загальної середньої освіти**

Розробка програми соціально-педагогічної підтримки підлітків з труднощами соціальної взаємодії є важливим напрямом діяльності закладу загальної середньої освіти, оскільки сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин, розвитку комунікативних навичок та успішній соціалізації учнів. Результати проведеної діагностики засвідчили наявність у частини підлітків труднощів у спілкуванні, емоційній саморегуляції та

взаємодії з ровесниками, що потребує цілеспрямованої соціально-педагогічної роботи.

З метою подолання труднощів соціальної взаємодії підлітків у закладі загальної середньої освіти було розроблено програму соціально-педагогічної підтримки, спрямовану на розвиток комунікативних навичок, емоційної саморегуляції, толерантності та формування позитивних міжособистісних стосунків у колективі.

Програма орієнтована на підлітків віком 13-15 років, у яких за результатами діагностики було виявлено труднощі у спілкуванні, конфліктність, підвищену тривожність, невпевненість у собі або недостатній рівень соціальної адаптації.

Основною метою програми *мета програми* є розвиток комунікативних навичок, емоційної саморегуляції, толерантності та формування позитивної соціальної взаємодії підлітків у шкільному колективі.

#### ***Завдання програми:***

- Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання: формувати навички ефективного спілкування;
- розвивати емпатію та толерантне ставлення до інших;
- знижувати рівень конфліктності та тривожності;
- формувати впевненість у собі та позитивну самооцінку;
- розвивати навички співпраці та конструктивного вирішення конфліктів.

Програма складається з 10 тренінгових занять тривалістю 45-60 хвилин, які проводилися один-два рази на тиждень у груповій формі. Структура занять включає вступну частину, основні вправи, рефлексію та підбиття підсумків.

У процесі реалізації програми передбачене використання інтерактивних методів роботи: рольові ігри, групові дискусії, вправи на розвиток комунікативних навичок, арт-терапевтичні елементи, вправи на емоційну саморегуляцію та командну взаємодію.

Тематика занять охоплює питання самооцінки, емоційної грамотності, активного слухання, конструктивного спілкування, розвитку емпатії, подолання тривожності та формування толерантної поведінки. Значна увага приділялася формуванню безпечної та довірливої атмосфери у групі, що сприяло відкритому спілкуванню та розвитку позитивного досвіду взаємодії між учасниками.

**Заняття 1. «Знайомство та створення безпечної атмосфери»** спрямовується на формування позитивної атмосфери у групі, зниження емоційного напруження та створення умов для відкритої й безпечної взаємодії між учасниками. Метою заняття є знайомство учасників між собою, встановлення правил групової взаємодії та формування почуття психологічної безпеки у процесі спілкування.

На початку заняття соціальний педагог *ознайомлюватиме підлітків із метою та структурою програми*, пояснюватиме принципи добровільності, взаємоповаги, конфіденційності та активної участі у тренінговій роботі.

Для створення доброзичливої атмосфери планується проведення вправи *«Знайомство через асоціації»*, під час якої кожен учасник називатиме своє ім'я та асоціацію або характеристику, що його описує. Виконання вправи сприятиме подоланню напруження, розвитку відкритості та формуванню первинних контактів між учасниками.

Наступним етапом заняття стане спільне вироблення *«Правил групи»*. Підлітки разом із педагогом визначатимуть основні принципи взаємодії: повагу до думки інших, право висловлювати власну позицію, відсутність критики та насмішок, дотримання конфіденційності. Така форма роботи сприятиме формуванню відповідальності та залученості учасників до групового процесу.

У ході заняття також планується використання вправи *«Спільне та відмінне»*, яка передбачатиме пошук спільних інтересів та особливостей між учасниками. Виконання вправи допоможе підліткам краще пізнати одне

одного, усвідомити цінність індивідуальності та знизити бар'єри у спілкуванні.

На завершальному етапі проводитиметься *рефлексія*, під час якої учасники ділитимуться своїми враженнями, емоціями та очікуваннями від подальших занять. Очікується, що заняття сприятиме формуванню позитивної атмосфери у групі, розвитку довіри та мотивації до подальшої спільної роботи.

**Заняття 2. «Я та моя самооцінка»** спрямовується на розвиток позитивної самооцінки підлітків, формування впевненості у власних силах та усвідомлення індивідуальних особливостей особистості. Метою заняття є формування позитивного образу «Я», розвиток навичок самопрезентації та підвищення рівня впевненості у собі.

На початку заняття планується проведення вправи «*Мої сильні сторони*», під час якої кожен учасник називатиме власні позитивні якості, здібності або досягнення. Виконання вправи сприятиме усвідомленню особистісних ресурсів та розвитку позитивного ставлення до себе.

Наступним етапом стане вправа «*Який я?*», що передбачатиме самоаналіз власних рис характеру, емоційних особливостей та поведінки у спілкуванні. Підлітки визначатимуть свої сильні та слабкі сторони, обговорюватимуть ситуації, у яких відчують упевненість або труднощі у взаємодії з іншими людьми. Це дозволить учасникам краще зрозуміти власні емоції та особливості поведінки.

Для розвитку позитивної атмосфери та підтримки у групі планується проведення вправи «*Комплімент по колу*», під час якої учасники висловлюватимуть одне одному позитивні характеристики або слова підтримки. Така форма роботи сприятиме розвитку емпатії, формуванню доброзичливого ставлення та підвищенню емоційного комфорту у групі.

У процесі заняття також проводитиметься *міні-дискусія на тему самооцінки та її впливу на спілкування і поведінку людини*. Підлітки обговорюватимуть значення впевненості у собі, способи подолання невпевненості та важливість підтримки з боку оточення.



На завершальному етапі проводитиметься *рефлексія*, під час якої учасники ділитимуться власними враженнями від заняття, визначатимуть нові знання про себе та оцінюватимуть свій емоційний стан. Очікується, що заняття сприятиме підвищенню рівня самоприйняття, розвитку позитивної самооцінки та створенню умов для більш упевненої соціальної взаємодії підлітків у колективі.

**Заняття 3. «Емоції та їх вираження»** спрямовується на розвиток емоційної грамотності підлітків, формування навичок розпізнавання та конструктивного вираження емоцій, а також розвиток умінь емоційної саморегуляції у процесі соціальної взаємодії. Метою заняття є навчити підлітків розпізнавати власні емоції та емоційні стани інших людей, а також конструктивно виражати почуття у міжособистісній взаємодії.

На початку заняття планується проведення вправи «*Впізнай емоцію*», під час якої учасники за допомогою міміки, жестів або опису ситуацій визначатимуть різні емоційні стани. Виконання вправи сприятиме розвитку емоційної чутливості та здатності розуміти переживання інших людей.

Наступним етапом стане вправа «*Моє емоційне дерево*», у ході якої підлітки зображатимуть власні емоції у вигляді символічного дерева, де кожна гілка або листок відображатимуть певний емоційний стан. Це дозволить учасникам усвідомити різноманітність власних почуттів, навчитися відкрито говорити про переживання та знижувати внутрішнє емоційне напруження.

Для розвитку навичок саморегуляції планується використання *дихальних вправ та коротких технік релаксації*, спрямованих на зниження тривожності та контроль емоційних реакцій у складних ситуаціях спілкування. Підлітки ознайомляться зі способами подолання гніву, образи та хвилювання, що допоможе їм у повсякденній взаємодії з оточенням.

У процесі *групового обговорення* учасники аналізуватимуть різні життєві ситуації, пов'язані з конфліктами, образами або труднощами у спілкуванні, та визначатимуть можливі способи конструктивного вираження емоцій. Це

сприятиме розвитку навичок емпатії, самоконтролю та відповідального ставлення до власної поведінки.

На завершальному етапі заняття проводитиметься *рефлексія*, під час якої підлітки ділитимуться своїми враженнями, описуватимуть власний емоційний стан та визначатимуть, які способи вираження емоцій є для них найбільш ефективними. Очікується, що заняття сприятиме розвитку емоційної компетентності, покращенню навичок саморегуляції та формуванню більш конструктивної соціальної взаємодії у колективі.

**Заняття 4. «Уміння слухати та чути»** спрямовується на розвиток навичок активного слухання, уважного ставлення до співрозмовника та формування культури конструктивного спілкування. Метою заняття є формування навичок активного слухання, розвитку емпатії та вміння уважно сприймати інформацію у процесі спілкування.

На початку заняття планується проведення вправи «*Зіпсований телефон*», під час якої учасники передаватимуть інформацію один одному. Виконання вправи дозволить підліткам усвідомити важливість уважного слухання, точного сприйняття інформації та відповідальності у комунікації.

Наступним етапом стане робота в парах «*Активний слухач*». Один із учасників розповідатиме про певну життєву ситуацію або власні інтереси, а інший практикуватиме навички активного слухання: підтримання зорового контакту, уточнення інформації, невербальну підтримку та демонстрацію зацікавленості у розмові. Після виконання вправи учасники обговорюватимуть власні відчуття та труднощі, які виникали у процесі спілкування.

У ході заняття також планується *використання рольових ситуацій*, у яких підлітки моделюватимуть типові ситуації спілкування у шкільному середовищі. Учасники навчатимуться правильно реагувати на слова співрозмовника, уникати перебивання, проявляти повагу до думки інших та конструктивно підтримувати діалог.

Особлива увага приділятиметься розвитку емпатії та вмінню розуміти емоційний стан іншої людини. У процесі обговорення підлітки аналізуватимуть, як уважне ставлення до співрозмовника впливає на якість взаємодії та міжособистісні відносини у колективі.

На завершальному етапі заняття проводитиметься *рефлексія*, під час якої учасники ділитимуться власними враженнями, оцінюватимуть свої комунікативні навички та визначатимуть, які способи активного слухання є для них найбільш ефективними. Очікується, що заняття сприятиме розвитку культури спілкування, формуванню навичок уважного слухання та покращенню соціальної взаємодії підлітків у шкільному середовищі.

**Заняття 5. «Конфлікти та способи їх вирішення»** спрямовується на формування у підлітків навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвитку емоційного самоконтролю та відповідальної поведінки у проблемних ситуаціях. Метою заняття є ознайомлення підлітків із причинами виникнення конфліктів, формування вмінь конструктивно реагувати на проблемні ситуації та знаходити компроміс у спілкуванні.

На початку заняття планується проведення вправи *«Причини конфліктів»*, під час якої учасники визначатимуть найбільш поширені конфліктні ситуації у шкільному середовищі та аналізуватимуть причини їх виникнення. Це сприятиме усвідомленню власної поведінки та розвитку відповідальності у взаємодії з іншими людьми.

Наступним етапом стане *аналіз конфліктних ситуацій*. Підліткам пропонуватимуться приклади типових суперечок між ровесниками, після чого учасники обговорюватимуть можливі способи їх вирішення. Особлива увага приділятиметься пошуку компромісу, умінню висловлювати власну думку без агресії та враховувати позицію співрозмовника.

У процесі заняття також планується проведення рольової гри *«Мирне вирішення»*, під час якої учасники відпрацьовуватимуть навички конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях. Підлітки моделюватимуть

ситуації непорозуміння та практикуватимуть способи мирного врегулювання суперечностей через діалог, співпрацю та взаємоповагу.

Для розвитку навичок екологічного спілкування буде використана вправа «Я-повідомлення». Учасники навчатимуться висловлювати власні емоції та потреби без звинувачень і агресії, використовуючи конструкції типу: «Я відчуваю...», «Мені неприємно, коли...», «Я хотів(ла) б...». Це сприятиме розвитку самоконтролю та зниженню рівня конфліктності у спілкуванні.

На завершальному етапі заняття проводитиметься *рефлексія*, під час якої підлітки аналізуватимуть власні способи реагування на конфлікти, ділитимуться враженнями та визначатимуть найбільш ефективні стратегії поведінки у проблемних ситуаціях. Очікується, що заняття сприятиме розвитку навичок конструктивного спілкування, емоційної саморегуляції та формуванню позитивної взаємодії у шкільному колективі.

**Заняття 6. «Толерантність у спілкуванні»** спрямовується на формування толерантного ставлення до інших людей, розвиток поваги до індивідуальних особливостей особистості та вдосконалення навичок конструктивної взаємодії у колективі. Метою заняття є розвиток толерантності, емпатії та здатності до прийняття індивідуальних особливостей інших людей у процесі спілкування.

На початку заняття планується проведення вправи «*Ми різні – ми рівні*», під час якої учасники визначатимуть спільні та відмінні риси між людьми, обговорюватимуть значення поваги до особистості та важливість прийняття різних поглядів і переконань. Виконання вправи сприятиме усвідомленню цінності індивідуальності кожної людини та розвитку позитивного ставлення до оточення.

Наступним етапом стане *групове обговорення поняття толерантності та її ролі у міжособистісних стосунках*. Підлітки аналізуватимуть ситуації нетолерантної поведінки у шкільному середовищі, визначатимуть їхні наслідки та шукатимуть способи конструктивної взаємодії у конфліктних або

суперечливих ситуаціях. Це сприятиме розвитку критичного мислення та навичок відповідальної поведінки у колективі.

У процесі заняття також планується проведення вправи «*Чужа точка зору*», під час якої учасники вчитимуться висловлювати та аргументувати власну позицію, а також уважно сприймати думки інших людей. Підлітки аналізуватимуть різні життєві ситуації та намагатимуться зрозуміти емоції й мотиви поведінки співрозмовника. Виконання вправи сприятиме розвитку емпатії, уміння слухати та поважати позицію іншої людини.

Для закріплення отриманих знань учасники спільно створюватимуть «*Правила толерантного спілкування*», які міститимуть основні принципи позитивної взаємодії: повагу до думки інших, уміння вислуховувати співрозмовника, уникнення образ та агресії, готовність до співпраці та підтримки. Така форма роботи сприятиме усвідомленню важливості толерантної поведінки у шкільному колективі.

На завершальному етапі заняття проводитиметься *рефлексія*, під час якої підлітки ділитимуться власними враженнями, оцінюватимуть свої комунікативні особливості та визначатимуть, які навички толерантного спілкування вони можуть використовувати у повсякденному житті. Очікується, що заняття сприятиме розвитку емпатії, формуванню толерантного ставлення до оточення та покращенню міжособистісних відносин у шкільному середовищі.

**Заняття 7. «Співпраця та командна взаємодія»** спрямовується на розвиток навичок співпраці, командної взаємодії та формування вмінь ефективно працювати у групі. Метою заняття є формування навичок ефективної співпраці, розвитку взаємопідтримки та відповідального ставлення до спільної діяльності.

На початку заняття планується проведення командної вправи «*Спільна мета*», під час якої учасники об'єднуватимуться у групи для виконання спільного завдання. Виконання вправи сприятиме усвідомленню важливості

взаємодопомоги, розподілу обов'язків та вміння домовлятися у процесі колективної роботи.

Наступним етапом стане вправа «*Побудуй вежу*», у ході якої команди створюватимуть конструкцію з обмеженої кількості матеріалів. Під час виконання завдання підлітки навчатимуться координувати власні дії, прислухатися до думки інших учасників та спільно приймати рішення. Така форма роботи сприятиме розвитку комунікативних навичок, відповідальності та здатності до співпраці у групі.

У процесі заняття також планується *аналіз групової взаємодії*, під час якого учасники обговорюватимуть труднощі, що виникали у процесі виконання командних завдань, а також визначатимуть ефективні способи співпраці. Особлива увага приділятиметься розвитку навичок конструктивного спілкування, взаємоповаги та підтримки у колективі.

Для формування позитивної атмосфери у групі *планується використання вправ на взаємодовіру та підтримку*. Учасники виконуватимуть завдання, що вимагатимуть узгоджених дій, уважного ставлення до інших та спільного досягнення результату. Це сприятиме розвитку згуртованості та покращенню соціально-психологічного клімату у групі.

На завершальному етапі заняття проводитиметься *рефлексія*, під час якої підлітки ділитимуться власними враженнями від командної роботи, оцінюватимуть свою участь у спільній діяльності та визначатимуть навички, які допомагають ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Очікується, що заняття сприятиме розвитку навичок співпраці, формуванню позитивного ставлення до командної діяльності та покращенню міжособистісної взаємодії підлітків у шкільному колективі.

**Заняття 8. «Подолання тривожності у спілкуванні»** спрямовується на зниження рівня тривожності у процесі міжособистісної взаємодії, розвиток упевненості у собі та формування навичок конструктивної поведінки у ситуаціях спілкування. Метою заняття є розвиток навичок емоційної

саморегуляції, подолання страху спілкування та формування впевненої поведінки у соціальній взаємодії.

На початку заняття планується проведення вправи *«Мої страхи»*, під час якої учасники визначатимуть ситуації, що викликають у них хвилювання або невпевненість у спілкуванні. Виконання вправи сприятиме усвідомленню власних переживань та розвитку здатності відкрито говорити про свої емоції.

Наступним етапом стане *ознайомлення підлітків із техніками емоційної саморегуляції*. Планується використання дихальних вправ, елементів релаксації та коротких вправ на зниження емоційного напруження. Учасники навчатимуться контролювати власний емоційний стан у ситуаціях хвилювання, конфлікту або страху перед спілкуванням.

У процесі заняття також проводитимуться *рольові ситуації спілкування*, під час яких підлітки відпрацьовуватимуть упевнену поведінку у типових життєвих ситуаціях: знайомстві, відповіді перед класом, висловленні власної думки чи зверненні по допомогу. Виконання таких вправ сприятиме подоланню невпевненості та розвитку навичок ефективної комунікації.

Особлива увага приділятиметься вправі *«Впевнена поведінка»*, у ході якої учасники навчатимуться використовувати впевнену позу, підтримувати зоровий контакт, чітко висловлювати власні думки та демонструвати відкритість у спілкуванні. Це сприятиме формуванню позитивного ставлення до себе та підвищенню рівня соціальної активності підлітків.

На завершальному етапі заняття проводитиметься *рефлексія*, під час якої учасники аналізуватимуть власні емоційні стани, ділитимуться враженнями та визначатимуть найбільш ефективні способи подолання тривожності у спілкуванні. Очікується, що заняття сприятиме розвитку впевненості у собі, зниженню рівня соціальної тривожності та покращенню навичок міжособистісної взаємодії у шкільному колективі.

**Заняття 9. «Емпатія та підтримка»** спрямовується на розвиток емпатії, уміння розуміти емоційний стан інших людей та формування навичок підтримки у міжособистісній взаємодії. Метою заняття є розвиток

емпатійності, формування доброзичливого ставлення до оточення та вдосконалення навичок емоційної підтримки у процесі спілкування.

На початку заняття планується проведення вправи *«Відчуй іншого»*, під час якої учасники аналізуватимуть емоційні стани людей за мімікою, жестами, інтонацією або описом життєвих ситуацій. Виконання вправи сприятиме розвитку емоційної чутливості та здатності розуміти переживання інших людей.

Наступним етапом стане *аналіз життєвих ситуацій, пов'язаних із труднощами у спілкуванні, конфліктами або емоційними переживаннями*. Підлітки обговорюватимуть можливі способи підтримки людини у складних ситуаціях, визначатимуть важливість уважного ставлення до почуттів інших та вчитимуться конструктивно реагувати на емоційні прояви співрозмовника.

У процесі заняття також планується проведення вправи *«Лист підтримки»*, під час якої учасники писатимуть слова підтримки або побажання одне одному. Така форма роботи сприятиме формуванню позитивної атмосфери у групі, розвитку доброзичливості та підвищенню емоційного комфорту підлітків.

Особлива увага приділятиметься *груповому обговоренню значення підтримки та взаємодопомоги у міжособистісних відносинах*. Підлітки аналізуватимуть, як прояви емпатії впливають на якість спілкування, психологічний клімат у колективі та рівень довіри між людьми. Це сприятиме розвитку відповідального ставлення до власної поведінки та формуванню позитивних соціальних установок.

На завершальному етапі заняття проводитиметься *рефлексія*, під час якої учасники ділитимуться власними враженнями, описуватимуть емоції, отримані у процесі взаємодії, та визначатимуть, які прояви підтримки є для них найбільш значущими. Очікується, що заняття сприятиме розвитку емпатії, формуванню навичок емоційної підтримки та покращенню міжособистісних взаємин у шкільному колективі.



**Заняття 10. «Підсумки та розвиток соціальних навичок»** є підсумковим та спрямовується на узагальнення отриманого досвіду, закріплення сформованих соціальних навичок і усвідомлення особистісних змін, які відбулися у процесі участі у програмі соціально-педагогічної підтримки. Завершальний етап роботи має важливе значення для розвитку позитивної самооцінки, підвищення мотивації до подальшого саморозвитку та формування готовності використовувати набуті навички у повсякденному житті.

Метою заняття є закріплення навичок конструктивної взаємодії, розвиток уміння аналізувати власні досягнення та формування позитивного ставлення до подальшого вдосконалення соціальних компетентностей.

На початку заняття планується проведення вправи *«Мої зміни»*, під час якої учасники аналізуватимуть власний досвід участі у програмі, визначатимуть нові навички, яких вони набули, та оцінюватимуть зміни у власній поведінці та спілкуванні. Виконання вправи сприятиме усвідомленню особистісного розвитку та підвищенню впевненості у собі.

Наступним етапом стане *вправа «Дерево досягнень»*, у ході якої підлітки символічно позначатимуть свої успіхи, позитивні якості та навички, які вдалося розвинути протягом занять. Така форма роботи сприятиме формуванню позитивного емоційного настрою, розвитку самооцінки та мотивації до подальшого самовдосконалення.

У процесі заняття також планується *проведення підсумкового анкетування та обговорення*, під час яких учасники висловлюватимуть власні враження від програми, оцінюватимуть найбільш корисні вправи та визначатимуть, які знання й навички вони зможуть застосовувати у подальшому житті. Це дозволить оцінити ефективність програми та рівень залученості підлітків у групову роботу.

Особлива увага приділятиметься *закріпленню навичок конструктивного спілкування, співпраці, толерантності та емоційної саморегуляції*. Учасники обговорюватимуть значення підтримки, взаємоповаги та позитивної взаємодії

у шкільному колективі, а також визначатимуть способи застосування отриманих навичок у реальних життєвих ситуаціях.

На завершальному етапі заняття проводитиметься *підсумкова рефлексія*, під час якої підлітки ділитимуться своїми емоціями, побажаннями та оцінюватимуть власний досвід участі у програмі. Очікується, що заняття сприятиме закріпленню соціальних навичок, підвищенню рівня впевненості у собі та формуванню позитивної мотивації до подальшого розвитку конструктивної соціальної взаємодії.

У результаті реалізації програми соціально-педагогічної підтримки підлітків з труднощами соціальної взаємодії очікується формування позитивних змін у комунікативній, емоційній та поведінковій сферах особистості учнів. Програма спрямовується на розвиток соціальних компетентностей, покращення міжособистісних відносин та підвищення рівня соціальної адаптації підлітків у шкільному середовищі.

Очікується, що участь у програмі сприятиме розвитку навичок ефективного спілкування, активного слухання, співпраці та конструктивного вирішення конфліктів. Підлітки набудуть умінь відкрито висловлювати власні думки й емоції, враховувати позицію співрозмовника та підтримувати позитивну взаємодію у колективі.

Важливим результатом програми має стати зниження рівня конфліктності, соціальної тривожності та емоційного напруження у процесі спілкування. Очікується розвиток навичок емоційної саморегуляції, самоконтролю та конструктивного реагування у проблемних ситуаціях. Це сприятиме покращенню психологічного благополуччя підлітків та підвищенню рівня їхньої впевненості у собі.

У результаті виконання тренінгових вправ та групової роботи очікується підвищення рівня комунікативної толерантності, емпатії та здатності до взаємопідтримки. Підлітки навчатимуться приймати індивідуальні особливості інших людей, проявляти доброзичливість і повагу до думки

оточення, що позитивно впливатиме на міжособистісні стосунки у шкільному колективі.

Також очікується формування позитивної самооцінки, розвиток навичок самопрезентації та відповідального ставлення до власної поведінки. Участь у програмі сприятиме підвищенню соціальної активності підлітків, їхній готовності до співпраці та успішній адаптації у закладі загальної середньої освіти. Реалізація програми соціально-педагогічної підтримки має забезпечити комплексний позитивний вплив на розвиток особистості підлітків, покращення їхньої соціальної взаємодії та створення сприятливого психологічного клімату у шкільному середовищі.

## Висновки до другого розділу

У другому розділі було досліджено практичні аспекти соціально-педагогічної підтримки підлітків з труднощами соціальної взаємодії у закладі загальної середньої освіти. Проведена діагностика дозволила виявити особливості міжособистісних відносин, рівень комунікативної толерантності та основні труднощі, що виникають у процесі спілкування підлітків із ровесниками та педагогами.

За результатами методики діагностики міжособистісних стосунків було встановлено, що у більшості учнів переважають помірні показники різних типів поведінки, що свідчить про відносно задовільний рівень соціальної адаптації. Водночас у частини підлітків виявлено високі показники агресивного, підозрілого, покірного та залежного типів поведінки, що вказує на наявність труднощів у комунікації, невпевненість у собі, конфліктність та недостатню соціальну активність.

Результати дослідження комунікативної толерантності показали, що значна частина учнів має середній рівень комунікативної толерантності, однак у окремих підлітків спостерігаються труднощі у прийнятті індивідуальних особливостей інших людей, недостатній рівень емоційного самоконтролю та схильність до нетерпимості у спілкуванні. Отримані результати підтвердили необхідність організації цілеспрямованої соціально-педагогічної підтримки, спрямованої на розвиток соціальних компетентностей та покращення міжособистісної взаємодії підлітків.

На основі результатів діагностики було розроблено програму соціально-педагогічної підтримки, яка включає систему тренінгових занять, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, емоційної саморегуляції, емпатії, толерантності та навичок конструктивного вирішення конфліктів. Програма передбачає використання інтерактивних методів роботи, рольових ігор, групових вправ та рефлексивних завдань, що сприяють формуванню позитивної атмосфери у колективі та розвитку навичок ефективної взаємодії.

Таким чином, проведене дослідження підтверджує ефективність комплексного підходу до соціально-педагогічної підтримки підлітків з труднощами соціальної взаємодії. Розроблена програма створює умови для покращення соціальної адаптації учнів, розвитку їхніх комунікативних компетентностей та формування позитивних міжособистісних стосунків у шкільному середовищі.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було теоретично обґрунтовано та практично розглянуто особливості соціально-педагогічної підтримки підлітків з труднощами соціальної взаємодії у закладі загальної середньої освіти. Виконання поставлених завдань дозволило зробити низку узагальнень і висновків.

1. Проаналізовано психолого-педагогічні особливості підліткового віку та їх вплив на соціальну взаємодію. Встановлено, що підлітковий вік є важливим етапом становлення особистості, який характеризується активним формуванням самосвідомості, емоційною нестабільністю, прагненням до самостійності та потребою у соціальному визнанні. Вікові та психологічні особливості підлітків значною мірою впливають на характер їхньої взаємодії з ровесниками та дорослими, визначаючи рівень комунікативної активності, емоційної чутливості та здатності до адаптації у колективі.

2. Визначено сутність, причини та прояви труднощів соціальної взаємодії у підлітків. З'ясовано, що труднощі соціальної взаємодії можуть проявлятися у конфліктності, замкнутості, підвищеній тривожності, невпевненості у собі, труднощах у встановленні контактів та недостатньому рівні комунікативної толерантності. Основними причинами таких труднощів є вікові психологічні особливості, несприятливі умови сімейного виховання, проблеми у шкільному середовищі, низький рівень розвитку комунікативних навичок та недостатній рівень емоційної саморегуляції.

3. Охарактеризовано теоретичні основи та класифікацію технологій соціально-педагогічної підтримки підлітків. Визначено, що соціально-педагогічна підтримка є комплексною системою заходів, спрямованих на розвиток соціальних компетентностей, покращення міжособистісних відносин та забезпечення успішної соціалізації підлітків. До основних технологій соціально-педагогічної підтримки належать тренінгові технології, інтерактивні методи роботи, групові форми взаємодії, консультативна

підтримка, вправи на розвиток емоційної саморегуляції, емпатії та толерантності.

4. Здійснено діагностику рівня труднощів соціальної взаємодії підлітків за допомогою методики діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі та опитувальника комунікативної толерантності В. В. Бойка. Результати дослідження засвідчили наявність у частини підлітків труднощів у спілкуванні, недостатнього рівня толерантності, підвищеної конфліктності та невпевненості у взаємодії з оточенням. На основі отриманих результатів було розроблено програму соціально-педагогічної підтримки, яка включає систему тренінгових занять, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, емоційної саморегуляції, толерантності, емпатії та конструктивної взаємодії у колективі.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, а поставлені завдання виконано. Проведене дослідження підтверджує необхідність упровадження програм соціально-педагогічної підтримки у закладах загальної середньої освіти з метою створення сприятливих умов для розвитку особистості підлітків, покращення їхньої соціальної адаптації та формування позитивних міжособистісних відносин у шкільному середовищі.

## ДЕКЛАРАЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ ГШІ

Автори заявляють про використання генеративного ШІ у процесі дослідження та підготовки рукопису. Відповідно до таксономії GAIDeT (2025), наведені нижче завдання були делеговані інструментам генеративного ШІ за повного людського нагляду:

- Генерування ідей
- Вибір методів дослідження
- Вичитування та редагування
- Виявлення трендів

Використаний інструмент генеративного ШІ: ChatGPT.

Повну відповідальність за фінальний рукопис несуть автори.

Інструменти генеративного ШІ не зазначаються як автори та не несуть відповідальності за кінцеві результати.

Декларацію подала: Олена ХИЖНЯК



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Єфремова О., Світлак І., Максимчук Б., Максимчук І., Грищенко С. The relationship between the formation of social health and socialization of Ukrainian adolescents from among internally displaced persons. *Ukrainian Journal of Perinatology and Pediatrics*. 2025. № 4(104). [https://doi.org/10.15574/PP.2025.4\(104\).98110](https://doi.org/10.15574/PP.2025.4(104).98110).
2. Брашеван О., Караджи О. Соціально-психологічні особливості підліткового віку. *Current Challenges Of Science And Education: Proceedings of X International Scientific and Practical Conference* (Berlin, Germany, 3-5 June 2024 ). Berlin, Germany, 2024. С. 297-299.
3. Воронова В., Ковальчук В., Велько К. Психоемоційний стан учнів підліткового віку в умовах війни в Україні. *Physical Culture And Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 1. Т. 3. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).117](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).117).
4. Горб Г. Психологічні чинники соціальної дезадаптації підлітків. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса). Одеса, 2024. С. 38-41.
5. Гордієвський Д. Особливості адаптації підлітків до умов взаємодії в соціальних групах. *Наукові ракурси*: зб. наук. пр. 2020. Вип. 2. С. 145-154.
6. Дорошенко А. Сучасні підходи до соціальної роботи з підлітками в умовах суспільних змін. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. № 22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17253998>.
7. Качан О. Соціалізація учнів закладів загальної середньої освіти як соціально-педагогічна проблема. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2024. № 4. С. 36-42.
8. Кирпенко Т. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія .Сєверодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
9. Коваленко А. Умови розвитку життєстійкості особистості підліткового віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла*

Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2024. Вип. 23(68).  
[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23\(68\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.23(68).04).

10. Колісник В., Савчук Л. Психологічна характеристика підлітків та криза підліткового віку. *Людина і суспільство: економічний та соціокультурний розвиток*: тези допов. XI Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Рівне, 26-27 берез. 2024 р.). Рівне, 2024. С. 259-263.

11. Конончук А. Соціально-педагогічна підтримка формування безпечної поведінки підлітків у закладах освіти. *Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки*. 202 № 3. <https://doi.org/10.31654/2663-4902-2025-PP-3-67-75>.

12. Куниця Т. Організація соціально-педагогічної підтримки підлітків з труднощами соціальної взаємодії у загальноосвітньому закладі. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. № 1(21). С. 332-342.

13. Куниця Т. Технології соціально-педагогічної підтримки підлітків з труднощами соціальної взаємодії. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*: матер. звіт. наук.-практ. конф. Ін-ту проблем виховання НАПН України за 2017 рік. 2018. С. 157-162.

14. Лузан Д., Кошіль О. Психологічні аспекти впливу спілкування у соціальних мережах на розвиток особистості підлітків. *Universum* . 2025. № 24. С. 116-123.

15. Немеш В. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. Ужгород : Видавничий дім Гельветика, 2021. Вип. 3. С.93-95.

16. Ніколаєнко К., Твердохвалова Ю. Комунікативні труднощі підлітків з різних соціальних груп. *Особистість, суспільство, закон*. 2020. С. 149-152.

17. Острянюк Т. Причини та прояви труднощів у спілкуванні у підлітковому віці. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*: матер. XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Констанца, Румунія, 7 верес. 2024 р.). Констанца, Румунія, 2024. С. 170-172.

18. Рига Х., Гончаровська Г. Психологічні особливості поведінки старших підлітків з акцентуаціями характеру в конфліктних ситуаціях. *Магістерський науковий вісник*. 2024. Вип. 43. С. 39-40.

19. Сергєєва Н. Соціально-педагогічна підтримка ціннісно орієнтованої активності молодших підлітків у педагогічній теорії. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2015. № 2(19). С. 224-235.

20. Соколова Г. Деякі аспекти соціально-психологічної компетентності як умови залучення підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку до соціального простору. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 140-143.

21. Трещенко С., Лукашук М. Психологічні особливості підліткового віку. *практична психологія XXI ст.: Проблеми та перспективи*: матер. VIII міжвуз. наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 24 квіт. 2024 р.). Хмельницький, 2024. С. 311-315.

22. Шайгордський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. *Соціальна психологія*. 2009. № 6(38). С. 148-153.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Діагностика міжособистісних стосунків (за т. Лірі)

*Інструкція.* Перед вами набір характеристик. Прочитайте кожну з них і відзначте знаком «+» ті, які відповідають вашому уявленню про себе. Будьте уважними. Намагайтеся відповідати якомога точніше і правдивіше.

Дайте відповідь на запитання: Яка ви людина?

|    |                                      |  |    |                                      |  |
|----|--------------------------------------|--|----|--------------------------------------|--|
|    |                                      |  |    |                                      |  |
| 1  | Інші думають про мене прихильно.     |  | 65 | Люблю давати поради.                 |  |
| 2  | Справляю враження на оточуючих.      |  | 66 | Справляю враження значущості.        |  |
| 3  | Умію розпоряджатися, карати.         |  | 67 | Люблю керувати та управляти. Владна. |  |
| 4  | Умію наполягати на своєму.           |  | 68 | Хвалькувата.                         |  |
| 5  | Володію почуттям гідності.           |  | 69 | Зарозуміла, самовдоволена.           |  |
| 6  | Незалежна.                           |  | 70 | Думаю тільки про себе.               |  |
| 7  | Здатна сама потурбуватися про себе.  |  | 71 | Хитра, прагматична.                  |  |
| 8  | Можу виявити байдужість.             |  | 72 | Нетерпима до помилок інших.          |  |
| 9  | Здатна бути суворою.                 |  | 73 | Корислива.                           |  |
| 10 | Суворя, але справедлива.             |  | 74 | Щира.                                |  |
| 11 | Можу бути щирою.                     |  | 75 | Часто неприязна.                     |  |
| 12 | Критична до інших.                   |  | 76 | Озлоблена.                           |  |
| 13 | Люблю поплакатися.                   |  | 77 | Схильна весь час скаржитися.         |  |
| 14 | Часто сумна.                         |  | 78 | Ревнива.                             |  |
| 15 | Схильна до недовіри.                 |  | 79 | Довго пам'ятаю образи.               |  |
| 16 | Часто розчаровуюся.                  |  | 80 | Схильна до самокатування.            |  |
| 17 | Здатна бути критичною до себе.       |  | 81 | Сором'язлива.                        |  |
| 18 | Здатна визнавати свою неправоту.     |  | 82 | Безініціативна.                      |  |
| 19 | З охотою підкоряюся.                 |  | 83 | Покірлива.                           |  |
| 20 | Поступлива.                          |  | 84 | Залежна, несамотійна.                |  |
| 21 | Вдячна.                              |  | 85 | Люблю підкорятися.                   |  |
| 22 | Захоплююся, схильна до копіювання.   |  | 86 | Надаю право іншим приймати рішення.  |  |
| 23 | Ставлюся до інших з повагою.         |  | 87 | Легко пошиваюся у дурні.             |  |
| 24 | Шукаю схвалення.                     |  | 88 | Легко піддаюся впливу друзів.        |  |
| 25 | Здатна до співпраці, взаємодопомоги. |  | 89 | Готова довіритися будь-кому.         |  |

|    |                                                  |     |                                                                            |
|----|--------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------|
| 26 | Намагаюся вжитися з іншими.                      | 90  | Доброзичлива до всіх без винятку.                                          |
| 27 | Приязна, доброзичлива.                           | 91  | Усім симпатизую.                                                           |
| 28 | Уважна, ласкава.                                 | 92  | Пробачаю все.                                                              |
| 29 | Делікатна.                                       | 93  | Переповнена надмірним співчуттям.                                          |
| 30 | Підбадьорююча.                                   | 94  | Великодушна, терпляча до недоліків.                                        |
| 31 | Відгукуюся на заклики про допомогу.              | 95  | Намагаюся бути покровителем.                                               |
| 32 | Безкорислива.                                    | 96  | Прагну до успіху.                                                          |
| 33 | Здатна викликати захоплення.                     | 97  | Очікую захоплення від кожного.                                             |
| 34 | Користуюся у інших повагою.                      | 98  | Розпоряджаюся іншими.                                                      |
| 35 | Володію талантом керівника.                      | 99  | Деспотична.                                                                |
| 36 | Люблю відповідальність.                          | 100 | Сноб (оцінюю людей за рангом і достатком, а не за особистісними якостями). |
| 37 | Впевнена у собі.                                 | 101 | Марнославна.                                                               |
| 38 | Самовпевнена, наполеглива.                       | 102 | Егоїстична.                                                                |
| 39 | Ділова, практична.                               | 103 | Холодна, черства.                                                          |
| 40 | Люблю змагатися.                                 | 104 | Саркастична, люблю насміхатися.                                            |
| 41 | Стійка і непохитна, де потрібно.                 | 105 | Зла, жорстока.                                                             |
| 42 | Невблаганна, але безпристрасна.                  | 106 | Часто гніваюся.                                                            |
| 43 | Дратівлива.                                      | 107 | Нечутлива, байдужа.                                                        |
| 44 | Відкрита, прямолінійна.                          | 108 | Злопам'ятна.                                                               |
| 45 | Не терплю, щоб мною командували.                 | 109 | Пронизана духом суперечності.                                              |
| 46 | Скептична.                                       | 110 | Уперта.                                                                    |
| 47 | На мене важко справити враження.                 | 111 | Недовірлива, підозріла.                                                    |
| 48 | Образлива, вимоглива (педантична, скурпульозна). | 112 | Нерішуча.                                                                  |
| 49 | Легко соромлюся.                                 | 113 | Сором'язлива.                                                              |
| 50 | Невпевнена у собі.                               | 114 | Відрізняюся надмірною готовністю підкорятися.                              |
| 51 | Поступлива.                                      | 115 | М'якотіла.                                                                 |
| 52 | Скромна.                                         | 116 | Майже ніколи нікому не заперечую.                                          |
| 53 | Часто користуюся допомогою інших.                | 117 | Нав'язлива.                                                                |
| 54 | Дуже поважаю авторитет.                          | 118 | Люблю, щоб мене опікали.                                                   |
| 55 | З охотою приймаю поради.                         | 119 | Надмірно довірлива.                                                        |
| 56 | Довірлива і намагаюся порадувати інших.          | 120 | Намагаюся заручитися позитивним ставленням кожного.                        |
| 57 | Завжди люб'язна у спілкуванні.                   | 121 | З усіма погоджуюся.                                                        |

|    |                              |  |     |                                   |  |
|----|------------------------------|--|-----|-----------------------------------|--|
| 58 | Ціную думку оточуючих.       |  | 122 | Завжди приязна.                   |  |
| 59 | Комунікабельна, товариська.  |  | 123 | Усіх люблю.                       |  |
| 60 | Добросердна.                 |  | 124 | Надто поблажлива до оточуючих.    |  |
| 61 | Добра, вселяю впевненість.   |  | 125 | Намагаюся втішити кожного.        |  |
| 62 | Ніжна, м'якосердна.          |  | 126 | Турбуюся про інших на шкоду собі. |  |
| 63 | Люблю турбуватися про інших. |  | 127 | Псую людей надмірною добротою.    |  |
| 64 | Безкорислива, щедра.         |  | 128 | Опрацювання результатів           |  |

### Ключ до методики Т. Лірі

#### I. Авторитарний тип

1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65, 73, 81, 89, 97, 105, 113, 121

#### II. Егоїстичний тип

2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66, 74, 82, 90, 98, 106, 114, 122

#### III. Агресивний тип

3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67, 75, 83, 91, 99, 107, 115, 123

#### IV. Підозрілий тип

4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68, 76, 84, 92, 100, 108, 116, 124

#### V. Покірний тип

5, 13, 21, 29, 37, 45, 53, 61, 69, 77, 85, 93, 101, 109, 117, 125

#### VI. Залежний тип

6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78, 86, 94, 102, 110, 118, 126

#### VII. Доброзичливий тип

7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 71, 79, 87, 95, 103, 111, 119, 127

#### VIII. Альтруїстичний тип

8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80, 88, 96, 104, 112, 120, 128

### Інтерпретація кількості балів

| Кількість балів | Інтерпретація          |
|-----------------|------------------------|
| 0-4             | низький рівень прояву  |
| 5-8             | помірний рівень        |
| 9-12            | високий рівень         |
| 13-16           | надмірно виражена риса |

#### 1. Авторитарний.

0-8. Упевнений у собі, наполегливий, може бути хорошим наставником і організатором. Володіє якостями керівника 9-12. Домінантний, енергійний, успішний у справах; любить давати поради, вимагає до себе поваги; може бути нетерпимим до критики; йому властива переоцінка власних можливостей.

13-16. Владний, диктаторський, деспотичний характер; усіх повчає, має дидактичний стиль висловлювань; не схильний сприймати поради інших;

прагне до лідерства і керування іншими; сильна особистість з рисами деспотизму.

## ***2. Незалежний – домінуючий.***

0-8. Упевнений, незалежний, орієнтований на себе, схильний до конкуренції.

9-12. Самозадоволений, нарцистичний, з вираженим почуттям власної гідності, зверхності над оточуючими, з тенденцією мати особливу думку, відмінну від більшості, і займати особливу позицію у групі.

13-16. Прагне бути над усіма, самовдоволенний, прагматичний. До оточуючих ставиться відчужено; гонористий, хвалькуватий.

## ***3. Агресивний.***

0-8. Упертий, наполегливий у досягненні мети, енергійний, безпосередній.

9-12. Вимогливий, прямолінійний, щирий; суворий і різкий в оцінці інших; непримиренний. Схильний в усьому звинувачувати оточуючих; глузливий, іронічний, дратівливий.

13-16. Надмірно наполегливий; неприязний, жорстокий, ворожий по відношенню до оточуючих; нестриманий, запальний, агресивний; може виявляти асоціальну поведінку.

## ***4. Недовірливий – скептичний.***

0-8. Реалістичний у судженнях і вчинках; критичний по відношенню до оточуючих; скептик, неконформний.

9-12. Виражена схильність до критицизму. Недовірливий до людей, розчарований у них; замкнений, потайливий, образливий; відчуває труднощі в інтерперсональних контактах через підозріливість і страх. Свій негативізм виявляє у вербальній агресії

13-16. Відчужений по відношенню до ворожого і злісного світу; дуже підозріливий, украй образливий; схильний сумніватися у всьому; злопам'ятний, постійно скаржиться на всіх (шизоїдний тип характеру)

## ***5. Покірний – сором'язливий.***

0-8. Скромний, нерішучий, поступливий; емоційно стриманий; схильний підкорятися; не має власної думки; слухняно і чесно виконує всі свої обов'язки.

9-12. Сором'язливий, легко ніяковіє; схильний підкорятися сильнішому без урахування ситуації.

13-16. Покірливий, схильний до самоприниження; слабовольний, поступається всім і в усьому; завжди ставить себе на останнє місце і осуджує себе, приписує собі провину; намагається знайти підтримку в когось сильнішого.

## ***6. Заздрісний.***

0-8. Конформний, м'який; очікує допомоги і поради; схильний до захоплення оточуючими; ввічливий і потребує визнання.

9-12. Слухняний, боягузливий, безпорадний; не вміє чинити опір; щиро вважає, що інші завжди праві.

13-16. Дуже невпевнений у собі; має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому залежить від інших, від чужої думки, занадто конформний.

### **7. Співпрацюючий.**

0-8. Схильний до співробітництва, кооперації; гнучкий і компромісний у прийнятті рішень, вирішенні проблем і конфліктних ситуацій; намагається погоджуватися з думкою оточуючих; свідомо конформний, дотримується умов, правил і принципів „гарного тону”; у відношенні з людьми ініціативний, ентузіаст у досягненні цілей групи; намагається допомагати; хоче відчувати себе в центрі уваги, отримувати увагу і любов; комунікабельний, виявляє теплоту і приязність у стосунках.

9-16. Приязний і люб'язний з усіма; орієнтований на соціальне прийняття і позитивне визнання; прагне задовольнити вимоги всіх, „бути хорошим” для всіх без урахування ситуації; прагне до цілей мікрогрупи; має розвинені механізми витіснення і пригнічення; емоційно лабільний (істероїдний тип характеру).

### **8. Альтруїстичний.**

0-8. Відповідальний по відношенню до людей, делікатний, м'який, добрий; емоційне відношення до людей виявляє у співчутті, симпатії, ласці, вміє підтримати, підбадьорити і заспокоїти оточуючих, безкорисливий і здатний відгукуватися на чужі проблеми.

9-16. Гіпервідповідальний; завжди приносить у жертву свої інтереси; намагається допомогти і співпереживає всім; нав'язливий у своїй допомозі і надто активний по відношенню до оточуючих; неадекватно приймає на себе відповідальність за інших. (Хоча це може бути тільки зовнішня „маска”, яка приховує особистість протилежного типу).



## Додаток Б

## Опитувальник комунікативної толерантності В. Бойко

*Інструкція.* Вам необхідно відповісти на 45 питань, які поділені на 9 блоків, кожен з яких відображає особливості вашої поведінки в певних умовах спілкування. Використовуйте оцінки від 0 до 3 балів, щоб виразити наскільки рівні твердження по відношенню до вас. Будьте щирі, ви відповідаєте для себе.

- 0 балів – невірно;
- 1 бал – вірно в якийсь ступені;
- 2 бали – вірно в значній ступені;
- 3 бали – вірно в найвищій ступені.

## Текст опитувальника

**1. Неприйняття або нерозуміння індивідуальності іншої людини**

|   |                                                                                   |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | Повільні люди зазвичай діють на мої нерви.                                        |  |
| 2 | Мене дратують дебошири, непокірні люди.                                           |  |
| 3 | Гучні дитячі ігри важко переносити.                                               |  |
| 4 | Оригінальні, нетрадиційні особистості, швидше за все, негативно вплинуть на мене. |  |
| 5 | Людина, яка є бездоганною в усіх відношеннях, змусила б мене насторожитися.       |  |

**2. Використання себе як еталона при оцінці інших**

|   |                                                                                                  |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | Мене зазвичай викидає з рівноваги незграбний співрозмовник.                                      |  |
| 2 | Мене дратують розмови аматорів.                                                                  |  |
| 3 | Я був би зайнятий розмовою з попутником у поїзді, літаку, якби він проявив ініціативу.           |  |
| 4 | Я був би обтяжений розмовами випадкового супутника, який поступається мені в знаннях і культурі. |  |
| 5 | Мені важко порозумітися з партнерами на іншому інтелектуальному рівні.                           |  |

**3. Категоричність або консерватизм в оцінках людей**

|   |                                                                                         |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | Сучасна молодь своєю зовнішністю (зачіска, косметика, одяг) викликає неприємні почуття. |  |
| 2 | Деякі люди мають неприємне враження про своє некультурне "я".                           |  |
| 3 | Певні національності в моєму колі мені явно не до вподоби.                              |  |
| 4 | Є тип чоловіків (жінок), якого я терпіти не можу.                                       |  |
| 5 | Я терпіти не можу ділових партнерів з низькими професійними стандартами.                |  |

#### **4. Невміння приховувати або згладжувати негативні емоції**

|   |                                                                                                    |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | Думаю, що таку ж відповідь треба дати і грубості.                                                  |  |
| 2 | Мені важко сховатися, коли у мене з кимось проблеми.                                               |  |
| 3 | Мене дратують люди, які прагнуть сперечатися і наполягати на своєму.                               |  |
| 4 | Я не люблю самовпевнених людей.                                                                    |  |
| 5 | Зазвичай мені важко уникати коментарів про розлючених або нервових людей, які штовхають транспорт. |  |

#### **5. Прагнення перевиховати партнера по спілкуванню**

|   |                                              |  |
|---|----------------------------------------------|--|
| 1 | У мене є звичка навчати інших.               |  |
| 2 | Грубі люди мене дратують.                    |  |
| 3 | Я часто ловлю себе на спробі когось навчити. |  |
| 4 | Я маю звичку постійно когось коментувати.    |  |
| 5 | Я люблю командувати своєю сім'єю.            |  |

#### **6. Прагнення «підлаштувати» іншого під себе**

|   |                                                                                                   |  |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | Мене дратують старі люди, коли вони в годину пік знаходяться в міському транспорті або магазинах. |  |
| 2 | Жити в готельному номері з незнайомцем для мене - тортури.                                        |  |
| 3 | Коли партнер не згоден з моєю правильною позицією, це мене зазвичай дратує.                       |  |
| 4 | Я нетерплячий, коли люди заперечують мені.                                                        |  |
| 5 | Мене дратує, коли партнер робить щось по-своєму, а не так, як я хочу.                             |  |

#### **7. Нетерпимість до фізичного або психічного дискомфорту інших людей**

|   |                                                                                        |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 1. Зазвичай я сподіваюся, що мої злочинці отримують те, на що заслуговують.            |  |
| 2 | 2. Мене часто дорікають у буркотливості.                                               |  |
| 3 | 3. Я довго пам'ятаю кривди, які чинили мені ті, кого я ціную і поважаю.                |  |
| 4 | 4. Не прощайте колегам нечутливих жартів.                                              |  |
| 5 | 5. Якщо діловий партнер ненавмисно торкнеться його, я все одно буду дивитися на нього. |  |

#### **8. Невміння прощати помилки або незручності, завдані іншими**

|   |                                                                                                      |  |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 1. Я засуджую людей, які плачуть у чужому жилеті.                                                    |  |
| 2 | 2. Внутрішньо я не схвалюю колег (друзів), які говорять про свої хвороби, коли вважають за потрібне. |  |
| 3 | 3. Я намагаюся вийти з розмови, коли хтось починає скаржитися на своє сімейне життя.                 |  |
| 4 | 4. Я зазвичай слухаю зізнання своїх друзів без особливої уваги.                                      |  |
| 5 | 5. Мені іноді подобається злитися на когось із моєї родини чи друзів.                                |  |

#### **9. Нездатність адаптуватися до характеру та звичок інших людей**

|   |                                                      |  |
|---|------------------------------------------------------|--|
| 1 | 1. Як правило, мені важко йти на поступки партнерам. |  |
|---|------------------------------------------------------|--|

|   |                                                                                           |  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2 | 2. Мені важко ладнати з людьми, які мають поганий характер.                               |  |
| 3 | 3. Зазвичай мені важко пристосуватися до нових партнерів.                                 |  |
| 4 | 4. Я утримуюсь від стосунків з дещо дивними людьми.                                       |  |
| 5 | 5. Здебільшого я наполягаю на своєму принципі, навіть якщо розумію, що партнер має рацію. |  |

### **Ключ до опитувальника комунікативної толерантності**

#### 1. Неприйняття або нерозуміння індивідуальності іншої людини

Номери тверджень: 1, 10, 19, 28, 37

*Інтерпретація:*

0–1 бал – високий рівень прийняття інших;

2–3 бали – помірно неприйняття;

4–5 балів – виражене неприйняття індивідуальності інших людей.

#### 2. Використання себе як еталона при оцінці інших

Номери тверджень: 2, 11, 20, 29, 38

*Інтерпретація:*

0–1 бал – гнучкість у спілкуванні;

2–3 бали – помірна схильність оцінювати інших через власні стандарти;

4–5 балів – виражена категоричність у сприйнятті людей.

#### 3. Категоричність або консерватизм в оцінках людей

Номери тверджень: 3, 12, 21, 30, 39

*Інтерпретація:*

0–1 бал – толерантність до різних поглядів;

2–3 бали – помірна категоричність;

4–5 балів – виражена нетерпимість до позицій інших людей.

#### 4. Невміння приховувати або згладжувати негативні емоції

Номери тверджень: 4, 13, 22, 31, 40

*Інтерпретація:*

0–1 бал – емоційна врівноваженість;

2–3 бали – помірні труднощі емоційного контролю;

4–5 балів – виражена емоційна нестриманість.

#### 5. Прагнення перевиховати партнера по спілкуванню

Номери тверджень: 5, 14, 23, 32, 41

*Інтерпретація:*

0–1 бал – прийняття інших людей;

2–3 бали – помірно прагнення змінювати інших;

4–5 балів – виражене прагнення нав'язувати власні погляди.

#### 6. Прагнення «підлаштувати» іншого під себе

Номери тверджень: 6, 15, 24, 33, 42

*Інтерпретація:*

0–1 бал – повага до особистісних меж інших;

2–3 бали – помірний контроль у взаємодії;

4–5 балів – виражене прагнення домінувати у спілкуванні.

7. Нетерпимість до фізичного або психічного дискомфорту інших людей

Номери тверджень: 7, 16, 25, 34, 43

*Інтерпретація:*

0–1 бал – високий рівень емпатії;

2–3 бали – помірна чутливість до поведінки інших;

4–5 балів – виражена нетерпимість до особливостей оточення.

8. Невміння прощати помилки або незручності, завдані іншими

Номери тверджень: 8, 17, 26, 35, 44

*Інтерпретація:*

0–1 бал – схильність до розуміння та прощення;

2–3 бали – помірна образливість;

4–5 балів – виражена схильність до накопичення негативних

переживань.

9. Нездатність адаптуватися до характеру та звичок інших людей

Номери тверджень: 9, 18, 27, 36, 45

*Інтерпретація:*

0–1 бал – високий рівень адаптивності;

2–3 бали – помірні труднощі адаптації;

4–5 балів – виражені труднощі у взаємодії та пристосуванні до інших

людей.

**Загальна інтерпретація методики**

Після підрахунку балів за всіма 9 показниками результати сумуються.

| Загальна кількість балів | Рівень комунікативної толерантності |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 0–45 балів               | високий рівень                      |
| 46–85 балів              | середній рівень                     |
| 86–125 балів             | низький рівень                      |
| понад 125 балів          | дуже низький рівень                 |

| Кількість балів | Рівень комунікативної толерантності | Характеристика                                                                                                                                                  |
|-----------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0–45 балів      | високий рівень                      | Підліток демонструє терпимість, доброзичливість, прийняття індивідуальних особливостей інших людей, здатність до конструктивного спілкування та співпраці.      |
| 46–85 балів     | середній рівень                     | Комунікативна толерантність сформована частково. У спілкуванні можуть виникати окремі труднощі, категоричність або емоційне неприйняття певних рис інших людей. |
| 86–125 балів    | низький рівень                      | Спостерігається виражена нетолерантність у спілкуванні: конфліктність, нетерпимість до                                                                          |

|                    |                     |                                                                                                                                |
|--------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |                     | думок та поведінки інших, труднощі у встановленні позитивних міжособистісних стосунків.                                        |
| 126 балів і більше | дуже низький рівень | Характеризується високою дратівливістю, агресивністю, схильністю до конфліктів та труднощами соціальної адаптації у колективі. |

**Програма  
соціально-педагогічної підтримки з труднощами соціальної взаємодії у  
закладі загальної середньої освіти**

**1. ЗНАЙОМСТВО ТА СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОЇ АТМОСФЕРИ**

**Мета заняття:** створення доброзичливої та безпечної атмосфери у групі, знайомство учасників між собою, формування довіри та мотивації до подальшої участі у програмі.

**Завдання заняття:**

- познайомити учасників між собою;
- сформулювати правила групової взаємодії;
- знизити емоційне напруження;
- сприяти розвитку відкритості та довіри у спілкуванні;
- налаштувати підлітків на активну участь у програмі.

**Тривалість:** 45–60 хвилин.

**Хід заняття**

**1. Вступна частина (5 хв)**

Соціальний педагог вітає учасників, коротко ознайомлює їх із метою програми та особливостями роботи групи. Пояснюються основні принципи роботи:

- добровільність;
- взаємоповага;
- активність;
- конфіденційність;
- відсутність критики та насмішок.

**2. Вправа «Знайомство через асоціації» (10 хв)**

**Мета:** знайомство учасників та створення позитивної атмосфери.

**Хід вправи:** кожен учасник по черзі називає своє ім'я та асоціацію або слово, яке характеризує його особистість чи настрій. Наприклад: «Я Олена, і я асоціюю себе із сонцем».

- Після виконання вправи педагог проводить коротке обговорення:
- Чи легко було говорити про себе?
- Які асоціації запам'яталися найбільше?

**Очікуваний результат:** зниження напруження та формування первинного контакту між учасниками.

**3. Вправа «Правила групи» (10 хв)**

**Мета:** формування безпечного психологічного середовища.

**Хід вправи:** учасникам пропонується спільно визначити правила роботи групи. Педагог записує пропозиції на аркуші.

Орієнтовні правила:

- поважати думку інших;
- не перебивати;
- бути активними;
- не критикувати;
- дотримуватись конфіденційності;
- бути доброзичливими.

Після обговорення всі учасники погоджуються з правилами.

*Очікуваний результат:* формування відповідального ставлення до групової роботи та створення безпечної атмосфери.

#### **4. Вправа «Спільне та відмінне» (15 хв)**

*Мета:* розвиток взаєморозуміння та згуртованості у групі.

*Хід вправи:* учасники об'єднуються у пари. Протягом кількох хвилин вони мають знайти:

- 3 спільні риси;
- 3 відмінності між собою.

Після цього результати коротко обговорюються у групі.

*Питання для обговорення:*

- Чи легко було знаходити спільне?
- Що нового ви дізналися одне про одного?
- Чому важливо приймати відмінності між людьми?

*Очікуваний результат:* розвиток толерантності та позитивного ставлення до індивідуальних особливостей інших людей.

#### **5. Рефлексія «Мій настрій після заняття» (5–10 хв)**

*Мета:* усвідомлення власних емоцій та оцінка заняття.

*Хід вправи:* учасникам пропонується по черзі завершити речення:

«Після заняття я відчуваю...»

«Найбільше мені сподобалося...»

«Сьогодні я зрозумів(ла)...»

*Очікуваний результат:* усвідомлення власного емоційного стану та формування позитивної мотивації до подальших занять.

#### **Очікувані результати заняття:**

1. Формування позитивної атмосфери у групі;
2. Зниження емоційного напруження;
3. Розвиток довіри між учасниками;
4. Підвищення мотивації до участі у програмі;
5. Створення безпечного психологічного середовища для подальшої роботи.

## 2. Я ТА МОЯ САМООЦІНКА

**Мета заняття:** розвиток позитивної самооцінки, формування впевненості у власних силах та усвідомлення індивідуальних особливостей особистості.

**Завдання заняття:**

- сприяти формуванню позитивного образу «Я»;
- розвивати навички самопрезентації;
- підвищувати рівень впевненості у собі;
- формувати адекватне ставлення до власних сильних і слабких сторін;
- розвивати позитивне ставлення до себе та інших учасників групи.

**Тривалість:** 45–60 хвилин.

### Хід заняття

#### **1. Вступна частина (5 хв)**

Соціальний педагог вітає учасників та коротко ознайомлює їх із темою заняття. Проводиться коротка бесіда про значення самооцінки у житті людини, її вплив на спілкування, поведінку та взаємодію з іншими людьми.

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

**Мета:** формування позитивного ставлення до себе та усвідомлення власних ресурсів.

**Хід вправи:**

Кожному учаснику пропонується написати на аркуші 5 своїх позитивних якостей, умінь або досягнень. Після цього підлітки по черзі зачитують свої відповіді. У разі труднощів інші учасники можуть допомогти назвати позитивні риси однокласника.

**Питання для обговорення:**

- Чи легко було говорити про свої сильні сторони?
- Які якості ви цінуєте у собі найбільше?
- Чому важливо помічати свої позитивні риси?

**Очікуваний результат:** підвищення рівня самоприйняття та впевненості у собі.

#### **3. Вправа «Який я?» (15 хв)**

**Мета:** розвиток навичок самоаналізу та самопізнання.

**Хід вправи:** учасникам пропонується поділити аркуш на дві частини:

«Мої сильні сторони»;

«Що я хотів(ла) б змінити у собі».

Після заповнення учасники за бажанням обговорюють свої відповіді у групі. Соціальний педагог наголошує на тому, що кожна людина має як позитивні риси, так і труднощі, над якими можна працювати.

**Очікуваний результат:** розвиток адекватної самооцінки та усвідомлення власних можливостей для саморозвитку.



#### **4. Вправа «Комплімент по колу» (10 хв)**

*Мета:* створення позитивної атмосфери та розвиток доброзичливого ставлення у групі.

*Хід вправи:* учасники по черзі говорять комплімент або позитивну характеристику сусідові. Важливо, щоб висловлювання були щирими та доброзичливими.

*Питання для обговорення:*

- Які емоції ви відчували, коли чули компліменти?
- Чи легко було говорити приємні слова іншим?

*Очікуваний результат:* підвищення емоційного комфорту та розвиток позитивної взаємодії між учасниками.

#### **5. Міні-дискусія «Самооцінка та спілкування» (10 хв)**

*Мета:* усвідомлення впливу самооцінки на соціальну взаємодію.

*Орієнтовні питання для обговорення:*

- Як самооцінка впливає на поведінку людини?
- Чому невпевненість може ускладнювати спілкування?
- Як можна підвищити впевненість у собі?

*Очікуваний результат:* усвідомлення значення позитивної самооцінки для успішної взаємодії з іншими людьми.

#### **6. Рефлексія «Що я сьогодні зрозумів(ла)?» (5 хв)**

*Мета:* аналіз власних емоцій та отриманого досвіду.

*Хід вправи:* учасникам пропонується завершити речення:

«Сьогодні я зрозумів(ла)...»

«Мені було цікаво...»

«Після заняття я відчуваю...»

*Очікуваний результат:* закріплення позитивного емоційного досвіду та розвиток навичок самоаналізу.

#### **Очікувані результати заняття:**

- підвищення рівня самооцінки;
- формування позитивного образу «Я»;
- розвиток упевненості у собі;
- покращення емоційного стану підлітків;
- розвиток позитивної взаємодії у групі.

### **3. ЕМОЦІЇ ТА ЇХ ВИРАЖЕННЯ**

*Мета заняття:* розвиток емоційної грамотності, формування навичок розпізнавання та конструктивного вираження емоцій, а також розвиток умінь емоційної саморегуляції у процесі соціальної взаємодії.

**Завдання заняття:**

- навчити підлітків розпізнавати власні емоції та емоції інших людей;
- формувати навички конструктивного вираження почуттів;
- розвивати емоційну чутливість та емпатію;
- сприяти розвитку навичок самоконтролю та емоційної саморегуляції;
- знижувати рівень емоційного напруження у спілкуванні.

**Тривалість:** 45–60 хвилин.

**Хід заняття****1. Вступна частина (5 хв)**

Соціальний педагог ознайомлює учасників із темою заняття та проводить коротку бесіду про значення емоцій у житті людини. Обговорюється вплив емоцій на поведінку, спілкування та взаємодію з іншими людьми.

**2. Вправа «Впізнай емоцію» (10 хв)**

*Мета:* розвиток уміння розпізнавати емоційні стани інших людей.

*Хід вправи:* учасникам демонструються картки із зображенням різних емоцій або пропонується за допомогою міміки та жестів показати певний емоційний стан. Інші учасники мають визначити, яку емоцію демонструє людина.

*Питання для обговорення:*

- Чи легко було впізнавати емоції?
- Які емоції було найважче визначити?
- Чому важливо розуміти емоції інших людей?

*Очікуваний результат:* розвиток емоційної чутливості та навичок розуміння емоційного стану співрозмовника.

**3. Вправа «Моє емоційне дерево» (15 хв)**

*Мета:* усвідомлення власних емоцій та розвиток навичок їх вираження.

*Хід вправи:* учасникам пропонується намалювати дерево, де кожна гілка або листок символізуватимуть певні емоції, які вони найчастіше переживають. Після виконання вправи підлітки за бажанням презентують свої роботи та розповідають про власні емоційні стани.

*Питання для обговорення:*

- Які емоції ви переживаєте найчастіше?
- Які ситуації викликають позитивні або негативні емоції?
- Чому важливо говорити про свої почуття?

*Очікуваний результат:* розвиток навичок самоаналізу та відкритого вираження емоцій.

**4. Вправа «Спокійне дихання» (10 хв)**

*Мета:* формування навичок емоційної саморегуляції.

*Хід вправи:* соціальний педагог ознайомлює учасників із простою дихальною технікою для зниження тривожності та емоційного напруження.

Підлітки виконують повільні вдихи та видихи, концентруючись на власному диханні та емоційному стані.

*Очікуваний результат:* зниження емоційного напруження та розвиток навичок самоконтролю.

### **5. Аналіз життєвих ситуацій (10 хв)**

*Мета:* формування навичок конструктивного вираження емоцій у спілкуванні.

*Хід вправи:* учасникам пропонуються ситуації, пов'язані з конфліктами, образами або труднощами у спілкуванні. Підлітки обговорюють можливі способи вираження емоцій без агресії та образ.

*Орієнтовні питання:*

- Як можна висловити образу без конфлікту?
- Чому важливо контролювати свої емоції?
- Які способи заспокоєння є ефективними?

*Очікуваний результат:* розвиток навичок конструктивної поведінки у складних ситуаціях спілкування.

### **6. Рефлексія «Мій емоційний стан» (5 хв)**

*Мета:* усвідомлення власних емоцій та оцінка заняття.

*Хід вправи:* учасники завершують речення:

«Після заняття я відчуваю...»

«Сьогодні я навчився(лася)...»

«Для мене важливим було...»

*Очікуваний результат:* закріплення позитивного емоційного досвіду та розвиток навичок самоусвідомлення.

### **Очікувані результати заняття:**

- розвиток емоційної грамотності;
- формування навичок конструктивного вираження емоцій;
- розвиток емпатії та емоційної чутливості;
- покращення навичок саморегуляції;
- зниження емоційного напруження у спілкуванні.

## **4. УМІННЯ СЛУХАТИ ТА ЧУТИ**

*Мета заняття:* розвиток навичок активного слухання, уважного ставлення до співрозмовника та формування культури конструктивного спілкування.

*Завдання заняття:*

- формувати навички активного слухання;
- розвивати уважність у процесі спілкування;
- сприяти розвитку емпатії та взаєморозуміння;
- навчити підлітків підтримувати конструктивний діалог;
- удосконалювати комунікативні навички учасників.

**Тривалість:** 45–60 хвилин.

## **Хід заняття**

### **1. Вступна частина (5 хв)**

Соціальний педагог ознайомлює учасників із темою заняття та проводить коротку бесіду про значення слухання у міжособистісній взаємодії. Обговорюється, чому важливо не лише говорити, а й уважно слухати співрозмовника.

### **2. Вправа «Зіпсований телефон» (10 хв)**

*Мета:* розвиток уважності та навичок точного сприйняття інформації.

*Хід вправи:* учасники сідають у коло. Соціальний педагог пошепки говорить першому учаснику коротке повідомлення, яке той передає наступному. Останній учасник озвучує повідомлення вголос, після чого порівнюється початковий та кінцевий варіанти.

*Питання для обговорення:*

- Чому інформація змінилася?
- Що заважає уважно слухати?
- Чому важливо точно сприймати інформацію?

*Очікуваний результат:* розвиток уважності та усвідомлення важливості активного слухання.

### **3. Вправа «Активний слухач» (15 хв)**

*Мета:* формування навичок активного слухання та підтримки співрозмовника.

*Хід вправи:* учасники об'єднуються у пари. Один із підлітків протягом 2–3 хвилин розповідає про свій день, інтереси або життєву ситуацію, а інший уважно слухає, не перебиваючи, підтримуючи зоровий контакт та ставлячи уточнювальні запитання. Після цього учасники змінюються ролями.

*Питання для обговорення:*

- Що ви відчували, коли вас уважно слухали?
- Чи легко було не перебивати співрозмовника?
- Які способи допомагають показати людині, що її слухають?

*Очікуваний результат:* розвиток навичок уважного слухання та взаєморозуміння.

### **4. Рольова вправа «Діалог» (15 хв)**

*Мета:* удосконалення навичок конструктивного спілкування.

*Хід вправи:* учасникам пропонуються ситуації для діалогу:

- непорозуміння між друзями;
- прохання про допомогу;
- конфлікт у класі;
- обговорення спільної справи.

Підлітки розігрують ситуації, намагаючись використовувати навички активного слухання та конструктивної взаємодії.

*Очікуваний результат:* формування навичок ефективного спілкування та вміння підтримувати діалог.

#### **5. Вправа «Я тебе почув» (5 хв)**

*Мета:* розвиток умінь розуміти співрозмовника.

*Хід вправи:* кожен учасник по черзі завершує фразу:

«Я зрозумів(ла), що для людей важливо...»

«Мені було приємно, коли...»

«Слухати інших потрібно тому, що...»

*Очікуваний результат:* усвідомлення значення уважного ставлення до інших людей.

#### **6. Рефлексія (5 хв)**

*Мета:* оцінка власного досвіду та емоційного стану.

*Хід вправи:* учасники завершують речення:

«Сьогодні я навчився(лася)...»

«Для мене важливим було...»

«Після заняття я відчуваю...»

*Очікуваний результат:* закріплення навичок активного слухання та позитивного досвіду взаємодії.

#### **Очікувані результати заняття:**

- розвиток навичок активного слухання;
- покращення комунікативних умінь;
- формування уважного ставлення до співрозмовника;
- розвиток емпатії та взаєморозуміння;
- підвищення ефективності соціальної взаємодії підлітків.

## **5. КОНФЛІКТИ ТА СПОСОБИ ЇХ ВИРІШЕННЯ**

*Мета заняття:* формування навичок конструктивного вирішення конфліктів, розвитку емоційного самоконтролю та відповідальної поведінки у проблемних ситуаціях спілкування.

#### ***Завдання заняття:***

- ознайомити підлітків із причинами виникнення конфліктів;
- формувати навички конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях;
- розвивати вміння контролювати власні емоції;
- навчити використовувати мирні способи вирішення суперечок;
- сприяти розвитку толерантності та взаємоповаги у спілкуванні.

*Тривалість:* 45–60 хвилин.

## Хід заняття

### **1. Вступна частина (5 хв)**

Соціальний педагог ознайомлює учасників із темою заняття та проводить коротку бесіду про конфлікти у повсякденному житті. Обговорюється, чому виникають конфлікти та як вони можуть впливати на міжособистісні стосунки.

### **2. Вправа «Причини конфліктів» (10 хв)**

*Мета:* усвідомлення причин виникнення конфліктних ситуацій.

*Хід вправи:* учасникам пропонується назвати ситуації, які найчастіше викликають конфлікти у школі, вдома або серед друзів. Усі відповіді записуються на дошці або аркуші паперу. Після цього підлітки спільно визначають основні причини конфліктів:

- нерозуміння;
- образливі слова;
- агресивна поведінка;
- небажання слухати інших;
- суперечки через різні погляди.

*Питання для обговорення:*

- Чому виникають конфлікти?
- Чи завжди конфлікт є негативним явищем?
- Як можна уникнути конфліктної ситуації?

*Очікуваний результат:* усвідомлення причин конфліктів та їх впливу на взаємини між людьми.

### **3. Аналіз конфліктних ситуацій (15 хв)**

*Мета:* розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

*Хід вправи:* учасники об'єднуються у групи та отримують картки із прикладами конфліктних ситуацій. Наприклад:

- сварка між друзями;
- непорозуміння у класі;
- конфлікт через образливі слова;
- суперечка під час спільної роботи.

Підлітки мають:

- визначити причину конфлікту;
- описати емоції учасників;
- запропонувати мирний спосіб вирішення ситуації.

Після виконання завдання результати обговорюються у групі.

*Очікуваний результат:* розвиток умінь аналізувати конфліктні ситуації та знаходити конструктивні способи їх вирішення.

### **4. Рольова гра «Мирне вирішення» (15 хв)**

*Мета:* відпрацювання навичок конструктивної поведінки у конфлікті.

*Хід вправи:* учасники по черзі розігрують конфліктні ситуації та демонструють способи їх мирного вирішення через діалог, компроміс та взаємоповагу.

Соціальний педагог звертає увагу на:

- уміння вислуховувати співрозмовника;
- контроль емоцій;
- уникнення образ та агресії;
- пошук компромісу.

*Очікуваний результат:* формування навичок мирного врегулювання конфліктів.

### **5. Вправа «Я-повідомлення» (10 хв)**

*Мета:* формування навичок екологічного вираження емоцій.

*Хід вправи:* соціальний педагог пояснює учасникам, як правильно висловлювати власні почуття без звинувачень.

Приклад: замість «Ти мене дратуєш!» – «Я засмучуюся, коли мене не слухають».

Після пояснення учасники тренуються формулювати «Я-повідомлення» у різних ситуаціях.

*Очікуваний результат:* розвиток навичок конструктивного спілкування та емоційного самоконтролю.

### **6. Рефлексія (5 хв)**

*Мета:* аналіз власного досвіду та емоційного стану.

*Хід вправи:* учасники завершують речення:

«Сьогодні я зрозумів(ла)...»

«Тепер я знаю, що конфлікт можна...»

«Для мене важливим було...»

*Очікуваний результат:* усвідомлення значення конструктивного вирішення конфліктів та закріплення отриманих навичок.

### **Очікувані результати заняття:**

- розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів;
- формування емоційного самоконтролю;
- зниження рівня агресивності та конфліктності;
- розвиток толерантності та взаємоповаги;
- покращення міжособистісної взаємодії у колективі.

## **6. ТОЛЕРАНТНІСТЬ У СПІЛКУВАННІ**

*Мета заняття:* формування толерантного ставлення до інших людей, розвиток поваги до індивідуальних особливостей особистості та вдосконалення навичок конструктивного спілкування.

*Завдання заняття:*

- формувати у підлітків уявлення про толерантність;
- розвивати емпатію та повагу до інших людей;
- сприяти прийняттю індивідуальних особливостей особистості;
- розвивати навички конструктивної взаємодії у колективі;

- формувати доброзичливе ставлення до оточення.

**Тривалість:** 45–60 хвилин.

## **Хід заняття**

### **1. Вступна частина (5 хв)**

Соціальний педагог ознайомлює учасників із темою заняття та проводить коротку бесіду про значення толерантності у міжособистісних стосунках. Обговорюється, чому важливо поважати думку, почуття та індивідуальні особливості інших людей.

### **2. Вправа «Ми різні – ми рівні» (10 хв)**

**Мета:** усвідомлення цінності індивідуальних особливостей кожної людини.

**Хід вправи:** учасникам пропонується назвати свої інтереси, захоплення або особливості характеру. Після цього педагог звертає увагу на те, що всі люди мають відмінності, але кожна людина заслуговує на повагу.

**Питання для обговорення:**

- Чим люди можуть відрізнятися?
- Чому важливо приймати інших такими, якими вони є?
- Як нетерпимість впливає на спілкування?

**Очікуваний результат:** формування позитивного ставлення до індивідуальних відмінностей між людьми.

### **3. Групове обговорення «Толерантність у житті людини» (10 хв)**

**Мета:** формування уявлення про толерантну поведінку.

**Хід вправи:** учасники обговорюють:

- що означає бути толерантним;
- які прояви нетолерантної поведінки зустрічаються у школі;
- як можна підтримати людину, яка відрізняється від інших.

Соціальний педагог узагальнює відповіді та наголошує на важливості взаємоповаги у колективі.

**Очікуваний результат:** усвідомлення значення толерантності для позитивної взаємодії між людьми.

### **4. Вправа «Чужа точка зору» (15 хв)**

**Мета:** розвиток уміння розуміти позицію іншої людини.

**Хід вправи:** учасникам пропонуються ситуації, у яких люди мають різні погляди або інтереси. Підлітки повинні:

- висловити власну думку;
- спробувати пояснити позицію іншої людини;
- знайти спосіб мирного вирішення ситуації.

**Питання для обговорення:**

- Чи легко було зрозуміти іншу точку зору?
- Чому люди можуть по-різному сприймати одну ситуацію?
- Як повага до думки інших допомагає уникати конфліктів?



*Очікуваний результат:* розвиток емпатії та навичок конструктивного спілкування.

### **5. Вправа «Правила толерантного спілкування» (10 хв)**

*Мета:* формування навичок позитивної взаємодії у колективі.

*Хід вправи:* учасники спільно складають перелік правил толерантного спілкування. Наприклад:

- поважати думку інших;
- не перебивати співрозмовника;
- уникати образ;
- допомагати та підтримувати інших;
- спокійно вирішувати конфлікти.

Після цього правила оформлюються на спільному плакаті.

*Очікуваний результат:* закріплення навичок толерантної поведінки у спілкуванні.

### **6. Рефлексія (5 хв)**

*Мета:* аналіз власних вражень та отриманого досвіду.

*Хід вправи:* учасники завершують речення:

«Сьогодні я зрозумів(ла)...»

«Для мене толерантність – це...»

«Після заняття я хочу...»

*Очікуваний результат:* усвідомлення значення толерантності у повсякденному житті та міжособистісних стосунках.

### **Очікувані результати заняття:**

- розвиток толерантного ставлення до інших людей;
- формування навичок конструктивного спілкування;
- розвиток емпатії та взаємоповаги;
- зниження рівня конфліктності у колективі;
- покращення міжособистісних відносин серед підлітків.

## **7. СПІВПРАЦЯ ТА КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ**

*Мета заняття:* розвиток навичок співпраці, командної взаємодії та формування вмінь ефективно працювати у групі.

*Завдання заняття:*

- формувати навички командної роботи;
- розвивати вміння співпрацювати та домовлятися;
- сприяти розвитку взаємопідтримки у колективі;
- формувати відповідальне ставлення до спільної діяльності;
- покращувати навички конструктивного спілкування у групі.

*Тривалість:* 45–60 хвилин.

## Хід заняття

### **1. Вступна частина (5 хв)**

Соціальний педагог ознайомлює учасників із темою заняття та проводить коротку бесіду про значення співпраці у житті людини. Обговорюється, чому важливо вміти працювати у команді, підтримувати інших та спільно досягати результату.

### **2. Вправа «Спільна мета» (10 хв)**

*Мета:* формування навичок взаємодії та співпраці у групі.

*Хід вправи:* учасники об'єднуються у невеликі групи. Кожна команда отримує завдання придумати та коротко представити спільну мету, якої вони хотіли б досягти разом. Під час виконання вправи учасники повинні домовитися, розподілити ролі та спільно представити результат.

*Питання для обговорення:*

- Чи легко було домовлятися у групі?
- Що допомагало співпрацювати?
- Які труднощі виникали під час виконання завдання?

*Очікуваний результат:* розвиток навичок взаємодії та командного прийняття рішень.

### **3. Вправа «Побудуй вежу» (15 хв)**

*Мета:* розвиток навичок командної роботи та взаємопідтримки.

*Хід вправи:* команди отримують однаковий набір матеріалів (папір, скотч, картон) та завдання побудувати найвищу й найстійкішу вежу за обмежений час.

Під час виконання вправи учасники повинні:

- розподіляти обов'язки;
- вислуховувати пропозиції інших;
- підтримувати одне одного;
- спільно приймати рішення.

*Питання для обговорення:*

- Як відбувалася взаємодія у команді?
- Що допомогло досягти результату?
- Чому важливо слухати думку інших учасників?

*Очікуваний результат:* формування навичок співпраці та командної взаємодії.

### **4. Вправа «Ми – команда» (10 хв)**

*Мета:* розвиток взаємодовіри та згуртованості у групі.

*Хід вправи:* учасники стають у коло та по черзі називають якості, які допомагають людям ефективно працювати у команді. Після цього група створює спільний список «Правил успішної команди».

Орієнтовні правила:

- поважати інших;
- допомагати одне одному;

- не перебивати;
- відповідально виконувати свої обов'язки;
- підтримувати команду у складних ситуаціях.

*Очікуваний результат:* усвідомлення значення взаємопідтримки та відповідальності у спільній діяльності.

### **5. Вправа «Спільний малюнок» (10 хв)**

*Мета:* розвиток навичок взаємодії та узгодженості дій.

*Хід вправи:* учасникам пропонується створити спільний малюнок на задану тему без попереднього обговорення. У процесі роботи підлітки повинні узгоджувати власні дії та враховувати ідеї інших учасників.

*Питання для обговорення:*

- Чи легко було працювати разом?
- Як ви враховували думку інших?
- Що допомогло створити спільний результат?

*Очікуваний результат:* розвиток навичок взаємодії та співпраці у колективі.

### **6. Рефлексія (5 хв)**

*Мета:* аналіз отриманого досвіду та емоційного стану учасників.

*Хід вправи:* учасники завершують речення:

«Сьогодні я зрозумів(ла)...»

«У командній роботі важливо...»

«Мені сподобалося...»

*Очікуваний результат:* усвідомлення значення командної взаємодії та закріплення позитивного досвіду співпраці.

### **Очікувані результати заняття:**

- розвиток навичок командної роботи;
- формування вмінь співпрацювати та домовлятися;
- розвиток взаємопідтримки та відповідальності;
- покращення комунікативних навичок;
- підвищення рівня згуртованості у групі.

## **8. ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СПІЛКУВАННІ**

*Мета заняття:* зниження рівня тривожності у процесі спілкування, розвиток упевненості у собі та формування навичок конструктивної поведінки у соціальній взаємодії.

*Завдання заняття:*

- допомогти підліткам усвідомити причини тривожності у спілкуванні;
- розвивати навички емоційної саморегуляції;
- формувати впевнену поведінку у міжособистісній взаємодії;

- знижувати страх оцінювання та негативної реакції оточення;
- сприяти розвитку позитивного ставлення до себе.

Тривалість: 45–60 хвилин.

### Хід заняття

#### **1. Вступна частина (5 хв)**

Соціальний педагог ознайомлює учасників із темою заняття та проводить коротку бесіду про тривожність у спілкуванні. Обговорюється, у яких ситуаціях людина може відчувати хвилювання, невпевненість або страх під час взаємодії з іншими людьми.

#### **2. Вправа «Мої страхи у спілкуванні» (10 хв)**

*Мета:* усвідомлення причин тривожності та емоційного напруження.

*Хід вправи:* учасникам пропонується написати або намалювати ситуації, у яких вони найчастіше відчують хвилювання під час спілкування.

Наприклад:

- відповідь перед класом;
- знайомство з новими людьми;
- висловлення власної думки;
- страх критики чи насмішок.

Після виконання вправи проводиться обговорення.

*Питання для обговорення:*

- Які ситуації викликають найбільше хвилювання?
- Чому люди можуть боятися спілкування?
- Що допомагає почуватися впевненіше?

*Очікуваний результат:* усвідомлення власних переживань та зниження внутрішнього напруження.

#### **3. Вправа «Спокійне дихання» (10 хв)**

*Мета:* розвиток навичок емоційної саморегуляції.

*Хід вправи:* соціальний педагог навчає учасників простих дихальних технік для зниження тривожності:

- повільний вдих через ніс;
- затримка дихання на кілька секунд;
- повільний видих.

Підлітки виконують вправу під спокійну музику та концентруються на власному диханні й емоційному стані.

*Очікуваний результат:* зниження емоційного напруження та розвиток навичок самоконтролю.

#### **4. Рольова вправа «Впевнена поведінка» (15 хв)**

*Мета:* формування впевненості у процесі спілкування.

*Хід вправи:* учасникам пропонуються ситуації для відпрацювання впевненої поведінки:

- знайомство з новою людиною;

- прохання про допомогу;
- висловлення власної думки;
- відповідь перед групою.

Під час виконання вправи увага звертається на:

- зоровий контакт;
- чіткість мовлення;
- спокійний тон голосу;
- відкриту позу.

*Питання для обговорення:*

- Що допомагає виглядати впевнено?
- Чи легко було поводитися впевнено?
- Які труднощі виникали?

*Очікуваний результат:* розвиток навичок упевненої поведінки та конструктивного спілкування.

### **5. Вправа «Слова підтримки» (10 хв)**

*Мета:* створення позитивної атмосфери та підвищення самооцінки учасників.

*Хід вправи:* учасники по черзі висловлюють одне одному слова підтримки або позитивні побажання.

*Очікуваний результат:* зниження рівня тривожності та формування позитивного ставлення до себе й інших людей.

### **6. Рефлексія (5 хв)**

*Мета:* аналіз власних емоцій та отриманого досвіду.

*Хід вправи:* учасники завершують речення:

«Сьогодні я зрозумів(ла)...»

«Тепер я знаю, як можна...»

«Після заняття я відчуваю...»

*Очікуваний результат:* усвідомлення власних можливостей у подоланні тривожності та закріплення позитивного досвіду спілкування.

### **Очікувані результати заняття:**

- зниження рівня тривожності у спілкуванні;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- формування впевненої поведінки;
- підвищення рівня самооцінки;
- покращення комунікативних навичок підлітків.

## **9. ЕМПАТІЯ ТА ПІДТРИМКА**

*Мета заняття:* розвиток емпатії, уміння розуміти емоційний стан інших людей та формування навичок підтримки у міжособистісній взаємодії.

*Завдання заняття:*

- формувати здатність до співпереживання;
- розвивати емоційну чутливість;

- навчити підлітків надавати підтримку іншим людям;
- сприяти розвитку доброзичливого ставлення до оточення;
- покращувати навички міжособистісної взаємодії у колективі.

**Тривалість:** 45–60 хвилин.

## **Хід заняття**

### **1. Вступна частина (5 хв)**

Соціальний педагог ознайомлює учасників із темою заняття та проводить коротку бесіду про значення емпатії та підтримки у спілкуванні. Обговорюється, чому важливо розуміти почуття інших людей та вміти підтримувати людину у складних ситуаціях.

### **2. Вправа «Відчуй іншого» (10 хв)**

**Мета:** розвиток емоційної чутливості та вміння розуміти емоційний стан співрозмовника.

**Хід вправи:** учасникам пропонуються картки із різними емоційними ситуаціями. Підлітки повинні визначити:

- які емоції переживає людина;
- чому вона може так почуватися;
- як можна підтримати людину у цій ситуації.

Питання для обговорення:

- Чи легко було зрозуміти почуття іншої людини?
- Чому людям важлива підтримка?
- Як можна проявляти емпатію у повсякденному житті?

**Очікуваний результат:** розвиток навичок розуміння емоцій інших людей та співпереживання.

### **3. Аналіз життєвих ситуацій (15 хв)**

**Мета:** формування навичок емоційної підтримки у спілкуванні.

**Хід вправи:** учасники об'єднуються у групи та аналізують життєві ситуації, пов'язані з:

- образою;
- самотністю;
- конфліктом;
- невдачею або страхом.

Підлітки обговорюють:

- що може відчувати людина;
- які слова підтримки можна сказати;
- які дії допоможуть покращити емоційний стан людини.

**Очікуваний результат:** розвиток уміння підтримувати інших та конструктивно реагувати на емоційні переживання співрозмовника.

### **4. Вправа «Лист підтримки» (10 хв)**

**Мета:** розвиток доброзичливості та позитивної взаємодії у групі.

Хід вправи: кожному учаснику пропонується написати короткий лист або побажання підтримки іншому учаснику групи.

У листі можна:

- подякувати;
- побажати успіху;
- висловити слова підтримки;
- відзначити позитивні якості людини.

Після цього учасники обмінюються листами.

*Очікуваний результат:* створення позитивної атмосфери та розвиток навичок емоційної підтримки.

### **5. Вправа «Добрі слова» (10 хв)**

*Мета:* формування доброзичливого ставлення до оточення.

*Хід вправи:* учасники по черзі говорять одне одному добрі слова або позитивні характеристики.

*Питання для обговорення:*

- Які емоції викликають слова підтримки?
- Чому важливо помічати позитивні якості інших людей?
- Як підтримка впливає на стосунки між людьми?

*Очікуваний результат:* розвиток позитивної взаємодії та емоційної відкритості.

### **6. Рефлексія (5 хв)**

*Мета:* аналіз отриманого досвіду та емоційного стану учасників.

*Хід вправи:* учасники завершують речення:

«Сьогодні я зрозумів(ла)...»

«Мені було важливо...»

«Після заняття я хочу...»

*Очікуваний результат:* усвідомлення значення емпатії та підтримки у міжособистісних стосунках.

### **Очікувані результати заняття:**

- розвиток емпатії та емоційної чутливості;
- формування навичок підтримки у спілкуванні;
- розвиток доброзичливого ставлення до оточення;
- покращення міжособистісної взаємодії у колективі;
- підвищення рівня згуртованості групи.

## **10. ПІДСУМКИ ТА РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК**

*Мета заняття:* узагальнення отриманого досвіду, закріплення сформованих соціальних навичок та усвідомлення особистісних змін, які відбулися у процесі участі у програмі соціально-педагогічної підтримки.

**Завдання заняття:**

- узагальнити знання та навички, отримані під час занять;
- сприяти усвідомленню особистісних змін учасників;
- закріпити навички конструктивної соціальної взаємодії;
- підвищити впевненість у власних можливостях;
- сформувати позитивну мотивацію до подальшого саморозвитку.

**Тривалість:** 45–60 хвилин.

**Хід заняття****1. Вступна частина (5 хв)**

Соціальний педагог повідомляє учасникам, що заняття є завершальним у програмі соціально-педагогічної підтримки. Проводиться коротка бесіда про важливість отриманого досвіду та значення соціальних навичок у повсякденному житті.

**2. Вправа «Мої зміни» (10 хв)**

*Мета:* усвідомлення особистісного розвитку та позитивних змін.

*Хід вправи:* учасникам пропонується відповісти на запитання:

- Що нового я дізнався(лася) про себе?
- Які навички я розвинув(ла)?
- Що змінилося у моєму спілкуванні з іншими людьми?

Після цього учасники за бажанням діляться своїми відповідями у групі.

*Очікуваний результат:* усвідомлення власного розвитку та підвищення рівня самооцінки.

**3. Вправа «Дерево досягнень» (15 хв)**

*Мета:* закріплення позитивного досвіду та формування мотивації до подальшого саморозвитку.

*Хід вправи:* на великому аркуші зображується дерево. Кожен учасник отримує стікери у формі листочків, на яких записує:

- власні досягнення;
- нові навички;
- позитивні якості, які вдалося розвинути.

Після цього учасники прикріплюють свої «листочки» до дерева та коротко коментують записи.

*Очікуваний результат:* формування позитивного ставлення до власних досягнень та підвищення впевненості у собі.

**4. Вправа «Мої соціальні навички» (10 хв)**

*Мета:* закріплення навичок конструктивної взаємодії.

*Хід вправи:* учасники спільно складають перелік соціальних навичок, які є важливими для ефективного спілкування:

- уміння слухати;
- співпраця;
- толерантність;



- підтримка;
- контроль емоцій;
- конструктивне вирішення конфліктів.

Після цього підлітки обговорюють, у яких життєвих ситуаціях вони можуть застосовувати ці навички.

*Очікуваний результат:* усвідомлення практичного значення соціальних навичок у повсякденному житті.

### **5. Підсумкове анкетування та обговорення (10 хв)**

*Мета:* оцінка ефективності програми та отримання зворотного зв'язку від учасників.

*Хід справи:* учасникам пропонується коротка анкета із запитаннями:

- Що вам найбільше сподобалося у програмі?
- Які заняття були найбільш корисними?
- Які навички ви будете використовувати надалі?
- Що б ви хотіли змінити або доповнити?

Після анкетування проводиться коротке групове обговорення.

*Очікуваний результат:* оцінка результативності програми та усвідомлення значущості отриманого досвіду.

### **6. Рефлексія «Мої враження» (5 хв)**

*Мета:* завершення групової роботи та закріплення позитивного емоційного стану.

*Хід справи:* учасники завершують речення:

«Після участі у програмі я...»

«Для мене важливим було...»

«Я хочу побажати групі...»

*Очікуваний результат:* створення позитивного завершення програми та підтримання доброзичливої атмосфери у групі.

### **Очікувані результати заняття:**

- усвідомлення особистісних змін та досягнень;
- закріплення соціальних навичок;
- підвищення рівня впевненості у собі;
- формування позитивної мотивації до подальшого саморозвитку;
- покращення навичок соціальної взаємодії та комунікації.